

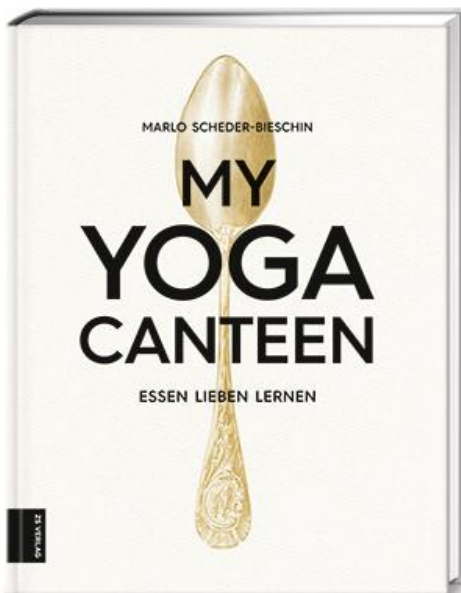


## Presse-Information

### Achtsam und leidenschaftlich

*„Yoga und Essen gehören für mich untrennbar zusammen. Es gibt nichts Schöneres, als ein aus guten Zutaten und mit Liebe gekochtes Essen. Ich finde es einfach beglückend, sich nach yogischen Grundsätzen zu ernähren: Achtsamkeit, Hingabe, Disziplin und eine gute Portion Selbstliebe.“*

*Marlo Scheder-Bieschin*



ZS Verlag  
Marlo Scheder-Bieschin  
My Yoga Canteen  
176 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm  
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70  
ISBN 978-3-89883-596-1  
Erscheinungstermin: 15. August 2016

Yoga für den Gaumen: „**My Yoga Canteen**“ ist ein Gesamtkunstwerk aus Bildern, Texten und Weisheiten. Und es ist ein Kochbuch mit vielfältigen Rezepten, die Körper, Geist und Seele verwöhnen. Yogini Marlo Scheder-Bieschin hat ein Buch erschaffen, das Natürlichkeit und Klarheit verströmt. Neben inspirierenden Ratschlägen weiser Persönlichkeiten und Anregungen, wie Lebensmittel nicht nur verarbeitet sondern auch gewürdigt werden, finden sich herrlich simple Rezepte für morgens, mittags, abends und unterwegs. Ganz nebenbei lernt jeder die Regeln der yogischen Ernährung. Dabei ist warm besser als kalt und feucht besser als trocken. An erster Stelle aber steht der Genuss: Ganzheitliche Ernährung mit gesunden Rezepten. „My Yoga Canteen“ holt das gelassene Gefühl der Yoga-Praxis in die Küche!

„Sehr ästhetisch, sehr echt, sehr schön“

Tim Mälzer

BWL-Studium, drei Söhne, viel in der Welt unterwegs, schneiden, zeichnen, Laden eröffnen, mit Yoga anfangen, fotografieren, im Ashram leben, Yoga-Schule eröffnen, Buch schreiben. Eigentlich müsste **Marlo Scheder-Bieschin** 150 Jahre alt sein. Ist sie aber nicht. 1960 geboren, ist sie einfach immer weitergezogen. Hat nach Freiheit im Innen und Außen gesucht. Und die auch gefunden als Yoga-Lehrerin, Foodfotografin und Autorin.



© Ingrid von Hoff