



Yoga-Roman

Kopfstand des Lebens

Kopfstand des Lebens ist ein Yoga-Roman, der Einblicke in die Yoga-Philosophie und -Praxis gibt und deren Übertragung auf das echte Leben zeigt.

Genre: Zeitgenössischer Entwicklungsroman über Lebensfragen, inspirierende Sinnsuche und innere Wandlung mit Yoga.

Zielgruppe: Für Leser:innen, die inspirierende Gegenwartsromane schätzen und dabei auf leise, unaufdringliche Weise die Yoga-Philosophie entdecken und verstehen möchten.

Zentrale Themen:

Die Werte der Leistungsgesellschaft werden infrage gestellt
Neue Sichtweisen als Ausgangspunkt für Veränderung
Im Vertrauen und Loslassen entsteht Raum für das Glück.
Yoga als gelebte Philosophie – undogmatisch, alltagsnah, lebendig

Kurzvita: Die Autorin ist zertifizierte Yogalehrerin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin. Ihre Yogareise begann 2010 und wurde schnell zur Leidenschaft. Heute begleitet sie Menschen mit Empathie, Humor und Erfahrung auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Kraft und Lebensfreude.

Veröffentlicht: Im Selfpublishing über tolino media Taschenbuch: € 14,99
E-Book: € 9,99 / Seiten: 308
Erschienen: 27. Januar 2026

Lina lebt im ständigen Hamsterrad: ein stressiger Bürojob, endlose To-do-Listen und das nagende Gefühl, dass das Leben an ihr vorbeizieht. Bis sie eines Tages zufällig ihre alte Freundin wiedertrifft – eine Yogalehrerin, die jede Bewegung, jeden Moment zu genießen scheint. Plötzlich beginnt Lina, ihr Leben mit anderen Augen zu sehen: Sie lernt, loszulassen, auf sich selbst zu achten und den Mut zu finden, ihre eigenen Wünsche ernst zu nehmen. Humorvolle Dialoge, lebendige Alltagsszenen und tiefe Einblicke in Yogahaltungen, Yoga-Flows, Yogaphilosophie und den Yogalifestyle machen diesen Roman zu einem Erlebnis für alle, die Yoga nicht nur praktizieren, sondern auch fühlen und verstehen wollen. In der Gegenwartsform erzählt, lädt die Geschichte dazu ein, jeden Moment bewusst mitzuerleben – und erinnert daran, dass das Leben nicht später passiert, sondern jetzt. Teils biografisch vom Leben der Autorin inspiriert, spiegeln sich in Linas Reise echte Erfahrungen, Zweifel und Erkenntnisse wider, die den Roman besonders authentisch und nahbar machen.

Der Roman „Kopfstand des Lebens“ verbindet eine persönliche Entwicklungsgeschichte mit authentisch vermittelten Inhalten aus der Yoga-Philosophie. Die Lehren sind organisch in die Handlung eingebettet und werden nicht belehrend, sondern durch Erfahrungen und Dialoge vermittelt.

Autorin: Kerstin Knopp-Emge

E-Mail: mail@kerstin.yoga

Webseite: www.kerstin.yoga

