

LESUNG

BIANCA SISSING

«GESUND DENKEN, GESUND LEBEN»



In ihrem neuen Buch beschäftigt sich die erfolgreiche Yogalehrerin Bianca Sissing mit der Kraft des Geistes. Mit unseren Gedanken beeinflussen wir unsere Erfahrungen – und erschaffen letztlich unsere Realität.

DIENSTAG, 15. MÄRZ 2022, 19.30 UHR

Bei ZAP Brig

Eintritt Fr. 15.– (mit Premium/Student Card Fr. 10.–)

Anmeldung obligatorisch: Furkastrasse 3,
027 922 48 00 oder brig@zap.ch

Wir halten die vom BAG vorgegebenen Sicherheitsmassnahmen ein und danken für Ihre Mithilfe.



Zur Autorin

Bianca Sissing erblickte 1979 in Kanada das Licht der Welt, wo sie mit ihrer südafrikanischen Mutter und ihrem Schweizer Vater aufwuchs. Nach dem Erwerb eines Bachelor-Diploms in Psychologie zog die damals 24-jährige in die Heimat ihres Vaters und trug kurz darauf während eines Jahres den «Miss Schweiz»-Titel. Mittlerweile leitet Bianca Sissing als E-500-RYT-zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin ein eigenes Studio in Luzern, wo sie auch Wissen anderer holistischer Lehren unterrichtet. 2016 erschien ihr erstes, autobiographisches Buch «Ich glaubte immer an die Kraft in mir», womit sie mittels ihrer persönlichen Geschichte für die Themen ganzheitliche Gesundheit und Potentialentfaltung sensibilisierte. Mit «Gesund denken, gesund leben» lädt sie ihre Leserschaft erneut dazu ein, ihr wahres Ich zu entdecken.

ZAP Brig
Furkastrasse 3, 3900 Brig
zap.ch

Zum Buch

Menschen zu inspirieren, ihr wahres Ich zu entdecken und ihr Potential bestmöglich auszuschöpfen – das ist Bianca Sissings grösste Motivation. Die 42-Jährige nutzt dafür verschiedenste Wege und Formen: Sie unterrichtet Yoga in ihrem eigenen Studio, bildet Yoga-Lehrer*innen aus, führt Workshops sowie Retreats durch und wirkt als Heilpraktikerin.

«Gesund denken, gesund leben» beschäftigt sich mit der Kraft der Gedanken. «Gesundes Denken ist eine der wichtigsten und effektivsten Gewohnheiten, die wir uns aneignen und mit der wir unser Wohlbefinden beeinflussen können», ist die Autorin überzeugt. Verändern wir, wie wir über uns und unseren Platz in der Welt denken, nehmen wir aktiv Einfluss auf unsere Erfahrungen und letztlich die Entwicklung unseres Lebens. Sich ständig mit den «falschen» oder «negativen» Dingen im Leben zu beschäftigen, führt unter anderem zu Traurigkeit, Frustration und Stillstand. Sich hingegen auf die positiven Aspekte jeder Erfahrung zu konzentrieren, erzeugt weitere Positivität und eine entsprechende Dynamik. Für Sissing ist klar: «Wenn wir erkennen, dass alles Energie ist – unser physischer Körper, unsere Gefühle und ebenso unsere Gedanken –, begreifen wir die Tragweite und Kraft unseres Geistes.» Das zweite Buch von Bianca Sissing ist eine abwechslungsreiche Mischung aus persönlichen Erfahrungen, einfach verständlichen Informationen über die Wichtigkeit gesunder Gedanken und Yoga- sowie Atemübungen. Ebenso finden Leser*innen leicht umsetzbare Ideen, um positives Denken im Alltag zu integrieren und zu kultivieren.

ZAP*

Bücher
Büro
Papiere