

JESSAMYN STANLEY

EVERY BODY

YOGA



— YOGA FÜR ALLE



LASS UNS DEN ÜBERBLICK BEHALTEN:

DAS INHALTSVERZEICHNIS

1 WARUM HABE ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN?

Lass uns gemeinsam warm werden
„Hey Jessamyn, wie kann ich anfangen Yoga zu machen?“ — „Ist das hier eine Sekte?“ — Der Elefant im Raum

2 WAS ZUR HÖLLE IST YOGA?

Die Geschichte des modernen Yoga, kurz und knackig — Was zur Hölle ist der achtgliedrige Pfad? — Welche Praxis soll ich wählen? — Kleidung, Matten und Zubehör

3 JESSAMYNS ASANA ABC

Die ersten Schritte
Die Haltungen
Stehende Haltungen — Balance Basics — Die Hinterseite der Oberschenkel und die Körpermitte — Hüften — Rückbeugen — Erholung
Fragen, die (wirklich) jede*r Yoga Schüler*in am Anfang stellt

4 OKAY, ABER WIE KRIEGE ICH DAS ALLEIN HIN?



5 IST ES WIRKLICH SO EINFACH?

Wie ich mein ABC gelernt habe **Bring It On, Bitch!**

Sequenz: Sonnengruß A
Sequenz: Sonnengruß B

Der Oreo

Sequenz: Ich möchte anfangen

Jessamyn Stanley, die Pre-Teen Beauty Queen

Sequenz: Ich will fest in meiner Stärke stehen

Eine Chick-fil-A Banditin betritt Weight Watchers

Sequenz: Ich muss das Gleichgewicht spüren

Tabor City Beerdigungen

Sequenz: Ich möchte die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen

Eine Yogapraxis wächst in Durham

Sequenz: Ich will meine Seele energetisieren

Selbstakzeptanz: das Tabu

Sequenz: Ich muss die Angst loslassen

Das Scharlachrote A

Sequenz: Ich muss verdammt nochmal chillen

Eins ist eine magische Zahl

Sequenz: Ich muss mich selbst lieben

Alles, was du suchen könntest: das Register

WARUM HABE ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN?

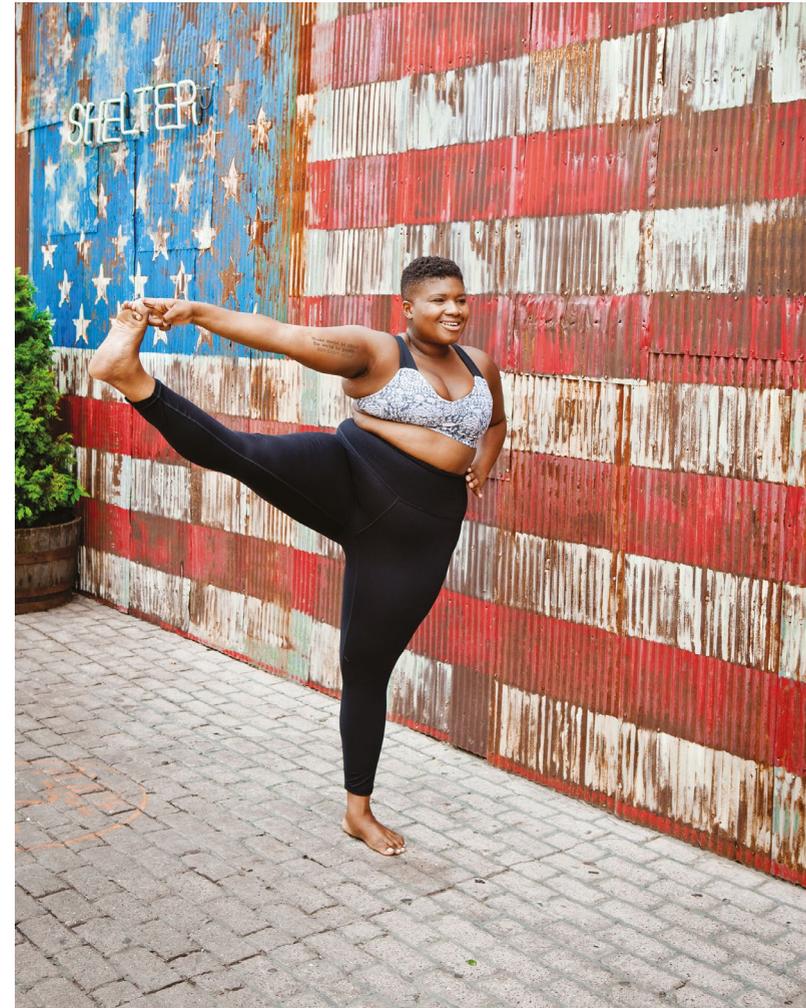
Im Sommer 2012 war ich eine arbeitslose Hochschulabbrecherin und relativ neu im Yoga. Ich ging gerne zum Yogaunterricht (wenn ich es mir leisten konnte), aber genau wie viele andere Yogaschüler*innen, die „anders“ aussehen, habe auch ich das Yogastudio immer (bestenfalls) mit einem vagen Gefühl der Diskriminierung seitens meiner Lehrer*innen und Mitschüler*innen verlassen. Ich war außerdem knapp bei Kasse und konnte mir die gelegentlichen Yogastunden kaum leisten. Also fokussierte ich mich darauf meine Yogapraxis zuhause zu entwickeln. Ich fing an meine Yoga-Asanas zu fotografieren und zu dokumentieren und die Shots bei Instagram zu posten. Zu der Zeit war Instagram eine neue Art von Social Media, aber es gab bereits eine kleine Community für Yogalehrer*innen und Praktizierende, die die App dazu nutzten ihre Heimiyogapraxis zu teilen. Ich fand schnell meinen Platz in dieser virtuellen Community und damit auch ein Gefühl der Inklusion und Ermutigung, die ich niemals zuvor in einer Live-Yogastunde bekommen hatte.

Damit änderte sich alles. Ich verspürte einen Heißhunger nach jeder Information jenseits der körperlichen Haltungen, denen ich im Studiounterricht begegnet war. Ich habe die Geschichte, Anatomie und die Evolution verschiedener Yogaströmungen studiert. Ich habe mich zur Yogalehrerin ausbilden und zertifizieren lassen. Heute habe ich das unglaubliche Privileg die Welt zu bereisen und dabei die Praxis zu unterrichten, die ich so sehr liebe.

So viel mir Social Media auch gegeben hat, sollte es nicht die einzige Quelle der Inspiration für Menschen sein, die nicht ins typische Yogaschema passen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Weil alle Yogakörper es verdienen, auch im Printbereich repräsentiert zu werden, nicht nur diejenigen, die schlank, jung, weiblich und weiß sind.

Ich habe dieses Buch für jede fette Person, jede alte Person und jede Person, die besonders klein ist, geschrieben. Ich habe es für jede Person geschrieben, die sich selbst schonmal als hässlich bezeichnet hat und jede Person, die ihre eigene Schönheit nicht akzeptieren kann.

Ich habe dieses Buch für jede Person geschrieben, die sich unsicher mit ihrem eigenen Körper fühlt.



Ich habe es für jeden Menschen geschrieben, der*die täglich damit kämpft, Glück und Freude zu finden und für alle, die sich schonmal vom bloßen Akt des Lebendig Seins überwältigt gefühlt haben. Ich kenne das. Wir alle kennen das.

Yoga ist für alle und JEDEN KÖRPER da. Du musst weder dünn noch dick sein. Du musst keinen spezifischen Hautton haben oder dich zu einer speziellen Diät verpflichten. Du musst keine bestimmte Geldsumme verdienen (oder Zugang dazu haben).

Du musst nichts anderes verkörpern als dein wahrstes und ehrlichstes Selbst, um Yoga zu machen. Du musst die Traurigkeit, Wut und all die anderen „hässlichen“ Gefühle, die unsere Leben würzen, nicht aussparen.

Du musst niemand anderes sein als du selbst.

Und ich dachte es sei höchste Zeit, genau das mal so laut herauszuschreien, dass alle und jede*r es hören können.

¹ Der Begriff „fett“ wird als bewusste Widerstandsform verstanden. Diese Wiederaneignung diskriminierender Sprache kommt aus dem Fat Movement, in dem Aktivist*innen gegen die Diskriminierung von Menschen mit großen Körpern in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen seit den 1960er Jahren kämpfen. Das Body Positivity Movement stellt dabei eine positive Selbstwahrnehmung über den eigenen Körper in den Vordergrund, in der gesellschaftliche Schönheits- und Gesundheitsnormen aus mehrheitlich weißen Gesellschaften, die z.B. das Dünnsein propagieren, infrage gestellt werden.

FRAGEN, DIE (WORTWÖRTLICH) JEDE*R YOGA-SCHÜLER*IN AM ANFANG STELLT

Ich habe überhaupt keine Motivation Sport zu machen und schon gar nicht Yoga zu praktizieren. Wie kann ich mich selbst motivieren?

Oh, Motivation, du launische kleine Bitch. Motivation ist eine märchenhafte Nymphe – sie tanzt vorbei, während wir uns im Sportgeschäft emotional verletztlich fühlen und ermutigt uns dazu, teures Equipment für einen gesunden Lifestyle zu kaufen und dabei zu denken: „Dieses Mal wird alles anders.“ Sie schwirrt in unseren Köpfen umher, wenn wir uns zu teuren Yogakurs-Paketen verpflichten, zieht sich aber bequem heraus, sobald wir den Erinnerungsalarm 10 Minuten vorm Kurs auf stumm schalten.

Ich habe mich an die inkonsequente, wechselhafte Präsenz der Motivation in meinem Leben gewöhnt und ich habe akzeptiert, dass es dumm wäre, irgendetwas anderes zu erwarten. Stattdessen fokussiere ich mich auf die Dinge, durch die ich mich gut fühle und durch Yoga fühle ich mich besser als durch alles andere. An Tagen, an denen ich demotiviert bin, kann ich mich immer noch daran erinnern, wie gut ich mich durch meine Yogapraxis fühle und dann schlepe ich meinen Arsch auf die Matte. Wenn ich es einmal auf die Matte geschafft habe, ist es nicht mehr so wichtig, ob ich motiviert bin oder nicht, weil es zu enttäuschend wäre, die Matte wieder wegzupacken. Das ist mein Ratschlag – schaff es einfach auf die Matte. Rechne nicht damit jeden Tag voll motiviert zu sein; fahre selbst ohne Motivation mit voller Fahrt voraus. Bald wirst du erkennen, dass Motivation eigentlich wie ein Auto ist – es ist wirklich hilfreich, wenn du eins hat, aber du findest auch andere Wege dich fortzubewegen, wenn du keins hast.

„Was ist, wenn ich die fetteste Person im Kurs bin und alle mich anstarren?“

Es ist leichter gesagt als getan, aber du kannst dein ganzes Leben damit verbringen dir darüber Sorgen zu machen, ob dich jemand „fett“ findet. Das ist eine massive Verschwendung deiner Zeit und Energie. Manche Leute werden alle anstarren, deren Art zu sein und sich zu präsentieren vermeintlich „anders“ aussieht. So ist das Leben. Aber erinnere dich daran, warum sie starren. Sie projizieren ihre eigenen Probleme und Themen auf dich. Und ihre Angelegenheiten sind nicht DEIN Problem. Aber ich verstehe dich – es fühlt sich scheiße an. Starrende Blicke können deine Gefühle verletzen. Das kann das Ego beschädigen. Doch hierbei kann Yoga wirklich helfen. Ein großer Teil des achthgliedrigen Pfades besteht daraus, das Ego loszulassen. Anstatt deine emotionale Energie dafür zu nutzen, davon besessen zu sein, ob dich jemand „zu fett“ findet oder nicht, fokussiere dich lieber auf deine Atmung, den langen Stretch in deinen Beinen, die Kraft in deinen Armen, während sie dich in der Haltung des herabschauenden Hundes aufrecht halten. Beruhige den Lärm in deinem Kopf, bring dein Ego zum Schweigen und lass deinen Körper dir – und allen anderen – zeigen, was er kann.

² Um das klarzustellen, ich benutze das Wort „fett“ nur als einen Platzhalter – wir alle haben irgendeine Art von Drama mit unserem physischen Körper, von dem wir denken, dass es uns auf dem Pfad zur Perfektion bremst. Wenn du dich selbst nicht als „fett“ bezeichnest, füge einfach deine beschissenen Körperlasten hier ein.





Verschwendung deiner Zeit und Energie. Manche Leute werden alle anstarren, deren Art zu sein und sich zu präsentieren vermeintlich „anders“ aussieht. So ist das Leben. Aber erinnere dich daran, warum sie starren. Sie projizieren ihre eigenen Probleme und Themen auf dich. Und ihre Angelegenheiten sind nicht DEIN Problem. Aber ich verstehe dich – es fühlt sich scheiße an. Starrende Blicke können deine Gefühle verletzen. Das kann das Ego beschädigen. Doch hierbei kann Yoga wirklich helfen. Ein großer Teil des achthgliedrigen Pfades besteht daraus, das Ego loszulassen. Anstatt deine emotionale Energie dafür zu nutzen, davon besessen zu sein, ob dich jemand „zu fett“ findet oder nicht, fokussiere dich lieber auf deine Atmung, den langen Stretch in deinen Beinen, die Kraft in deinen Armen, während sie dich in der Haltung des herabschauenden Hundes aufrecht halten. Beruhige den Lärm in deinem Kopf, bring dein Ego zum Schweigen und lass deinen Körper dir – und allen anderen – zeigen, was er kann.

Ich habe körperliche Verletzungen und glaube, dass sie meine Fähigkeit Yoga zu machen, hemmen könnten. Soll ich trotzdem einen Versuch wagen?

Am Anfang meiner Yogapraxis bin ich kopfüber in das Urdhva Dhanurasana gehecktet, auch bekannt als Das Rad – eine volle Rückwärtsdrehung des Rückgrates, die ein erstaunliches Ausmaß an Kraft und Kondition in verschiedenen Körperteilen voraussetzt, vor allem aber in den Schultern und Handgelenken. Ich wuchs in der Bring-It-On Generation von wettbewerbsorientiertem Cheerleading und Tanz zur Erwachsenen heran, und die Eckpfeiler des Cheerleading wurden schon früh zum Fokus meiner Asana-Praxis. Anstatt meine körperliche Sicherheit zu berücksichtigen, begann ich Das Rad auszuüben, ohne auf die richtige Ausrichtung meiner Handgelenke zu achten. Nach einiger Zeit fiel mir ein erheblicher Schmerz in meinen beiden Handgelenken auf. Leider sind die Handgelenke in vielen Yogahaltungen ziemlich wichtig, besonders im Herabschauenden Hund, eine der Grundhaltungen im Vinyasa Yoga. Jedenfalls habe ich, statt meine Matte einzurollen und meine Yogapraxis zu pausieren, einfach meine empfindlichen Handgelenke angepasst, indem ich beispielsweise kürzer in handgelenkzentrierten Haltungen verweilt oder sie ganz vermieden habe.

Gleichzeitig wurde ich davon besessen, mein Handgelenk und die Technik zu verstehen, die ich hätte anwenden sollen, um eine Verletzung zu vermeiden. Ich begann auch tägliche Handgelenk-Stretches in meine Praxis zuhause einzubinden (oder, um ganz ehrlich zu sein, eher zweimal täglich – wenn es darum geht eine konsistente Fitnessroutine aufzunehmen, bleibt diese Tigerin ihren Streifen treu). Über ein paar Monate hinweg beobachtete ich, wie meine Handgelenke immer stärker und gesünder wurden. Ich bin immer noch sehr vorsichtig mit meinen Handgelenken – ich bin zögerlich mit Armbalancen und prüfe während meiner Flows ständig meine Ausrichtung. Jedoch wurde meine Verletzung zur Rettung meiner Praxis. Durch sie habe ich gelernt, mich in den Grundhaltungen des Yoga richtig auszurichten, und sie ermöglichte mir achtsamer mit meinem Körper umzugehen.

Soll heißen, sei nicht rücksichtslos mit deinem Körper. Wenn du an einem Kurs teilnimmst, dann komm etwas früher und kläre deine Lehrkraft über deine Verletzung auf,

damit sie dich bei den notwendigen Modifikationen der Übungen unterstützen kann. Mach nichts, was weh tut. Quäle dich nicht durch die Schmerzen. Aber bitte versteh deine Verletzung nicht als ein Hindernis. Ich weiß, dass es schwierig ist, dem Ego nicht zum Opfer zu fallen. Und unsere Egos sagen uns, dass wir die krassesten Yogaschüler*innen im Kurs sein und jede Haltung mit der Geschmeidigkeit und Leichtigkeit eines jungen B. K. S. Iyengar ausüben müssen. Doch selbst der große Iyengar hatte mit Verletzungen zu kämpfen – tatsächlich haben selbst verursachte Verletzungen durch eine rigorose Yogapraxis zur Gründung der omnipräsenten Yogatradition geführt, die seinen Namen trägt. Ich könnte Seiten damit füllen, dich mit den Geschichten von Menschen zu unterhalten, die lebensverändernde Verletzungen mit einer soliden Yogapraxis geheilt haben, aber alles läuft auf folgende simple Tatsache hinaus: Verletzungen passieren. Ändere deine Perspektive, sodass deine Verletzung nicht das ist, was dich zurückhält, sondern das, was dich motiviert, deine (wahre) Größe zu entfalten.

Ich sitze im Rollstuhl und möchte Yoga machen. Wo fange ich an?

Einige Teile dieses Buches mögen sich lesen, wie ein Yoga-Handbuch für Ableist*innen. Ich benenne spezifische Körperteile die ganze Zeit, und es gibt sehr wenige Modifikationsangebote für Menschen, die Schwierigkeiten damit haben zu stehen. Mit diesem Hinweis vorweggenommen: DU KANNST TROTZDEM YOGA MACHEN. Glaub mir – nur weil du sitzt, heißt das nicht, dass du all diese Haltungen nicht auf deine körperlichen Umstände anpassen kannst. Wenn es dir möglich ist zu stehen, du aber zusätzlichen Support brauchst, um dich aufrecht zu halten, während du die Haltungen übst, dann kann es Wunder wirken, die Yogaposen neben einer Wand oder einem robusten Stuhl zu machen, sodass unzählige Yogahaltungen zugänglich(er) für dich werden. Während deiner Yogapraxis kannst du deine Hände/Füße/Wirbelsäule gegen eine Wand pressen, um zusätzlichen Support zu bekommen, oder du kannst auch einen Stuhl oder eine Couch dafür nutzen. Wenn du in einem Rollstuhl sitzt und nicht stehen kannst, dann fokussiere dich auf Yogahaltungen für den Oberkörper. Wenn du zwar die Armbewegungen, aber nicht die Beinbewegungen (oder andersherum) machen kannst, ist das auch vollkommen okay. Pass einfach alles an deine Bedürfnisse an, auch wenn dein Körper ganz und gar nicht wie die Körper in den Bildern aussieht. Außerdem kann es auch Wunder wirken, einfach die Augen zu schließen und die visuelle Verbindung zur Außenwelt auszuschalten, um die Perspektive zu verändern. Deine Reise zum Yoga ist absolut gleichwertig mit der Reise aller anderen, auch wenn dein Körper sich physisch anders zeigt. Wenn du nach spezifischen Anleitungen suchst, empfehle ich dir es mal mit Edeltraud Rohnfelds Buch Yoga auf dem *Stuhl* zu probieren.

Wird Yoga bei meinen Depressionen helfen?

Ich weiß, dass eine beständige Yogapraxis Leben verändern kann – sie hat viele Menschen (mich eingeschlossen) aus höllisch düsteren mentalen und emotionalen Umständen herausgezogen. Der Fokus, die Atmung, die Disziplin. Das sind alles wirklich nützliche

Dinge, wenn es darum geht sich selbst aus emotionalen Löchern zu ziehen. Aber es gibt keine Patentlösungen. Es gibt kein Limit für das Ausmaß an geeigneter Selbstfürsorge für deinen persönlichen Lebenssturm. Wenn du wirklich mit Depressionen zu kämpfen hast, suche dir bitte Hilfe bei Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen oder Berater*innen, die dich darin begleiten können, deine emotionalen Verletzungen und dein Trauma aufzuarbeiten. Mach das UND mach Yoga. Deine Yogapraxis wird dir Auftrieb geben und dich über Wasser halten, während sich dein Leben immer weiter entfaltet. Yoga wird all die schlimmen Dinge nicht verschwinden lassen, aber es kann dir helfen, mit ihnen umzugehen.

Was sind die spirituellen Vorteile?

Ich bin immer völlig baff, wenn mir jemand diese Frage stellt, weil die komplette Erfahrung Yoga zu machen spirituell ist. Jeder Yogaansatz, der die spirituelle Seite des Yoga „eliminiert“, „vermeidet“, oder „ignoriert“ ist in Wirklichkeit kein Yoga, sondern eine Fitnessroutine im Yogaoutfit. Schließlich ist das gemeinsame Ziel von den Atemübungen, Asanas und der Meditation, dass sich die mentale Belastung durch Stress lichtet und wir uns mit unserem Geist und unserer innersten Seele verbinden können. Das ist eine Spiritualität, die jede Art von Religion transzendiert, und sich mit dieser Kraft regelmäßig zu verbinden, löst eine unvergleichliche emotionale und mentale Erleichterung aus.

Kann ich Yoga machen, wenn ich „alt“ bin?

Yoga hat absolut keine Altersgrenze. Praktizierende jeden Alters sind mehr als willkommen. Idealerweise würde ein Mensch direkt nach der Geburt mit Yoga beginnen und seine Praxis über sein gesamtes Leben hinweg immer weiterwachsen lassen. Egal zu welchem Zeitpunkt du zur Matte findest, kannst du eine Praxis entwickeln, die für dich und deinen Körper passend ist. Starte mit diesem Buch oder einem Yogakurs. Wenn du zum ersten Mal einen Kurs besuchst, dann geh etwas früher hin, um mit der Lehrkraft zu reden. Sprich offen, aber nicht entschuldigend, über alle vermeintlichen körperlichen Einschränkungen und dann schaust du, wie's weitergeht.

BERGHALTUNG

— Tadasana



1) Vergiss nicht deine Hüften über den Fersen auszurichten. Lass dein Becken neutral ausgerichtet.

2) Verwurzele dich durch deine Füße fest im Boden.

1. Stehe aufrecht in deiner vollen Größe. Entweder stehen deine Füße nebeneinander und deine großen Zehen berühren sich oder deine Füße stehen hüftbreit.

2. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf alle vier Bereiche deiner Füße.

3. Entspanne deine Schultern, verlängere deinen Nacken und lass deine Arme entspannt neben deinem Körper hängen. Siehe gerade nach vorne und lass deinen Blick ganz weich werden.

GESTRECKTE BERGHALTUNG

— Urdhva Hastasana



1) Entspanne die Seiten deines Nackens.

1. Starte in der Berghaltung. Beim Einatmen hebst du deine Arme über deinen Kopf, lass die Handinnenflächen parallel zueinander zeigen.

2. Strecke dich mit deinen Armen und Fingern ganz lang und groß aus, drücke deine Armbeugen durch und ziehe deine Schulterblätter zueinander.

3. Bleib im Nacken weich und fühl den Stretch an beiden Außenseiten deines Körpers.

HERABSCHAUENDER HUND

— Adho Mukha Svanasana

Ohne Hilfsmittel



1) Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf deine gesamte Hand, besonders auf die Fingerspitzen.

1 Starte auf allen Vieren. Deine Arme sind gestreckt, deine Schultern sind über den Handgelenken ausgerichtet und deine Hüften sind über den Knien ausgerichtet.

2 Wandere nun mit den Händen ungefähr 15 Zentimeter vor deine Schultern, stelle die Zehen auf und hebe deine Hüfte.

3 Beuge die Knie und bewege deine Hüfte nach oben und hinten, sodass deine Brust Richtung Oberschenkel zieht. Versuche deine Beine langsam zu strecken, indem du gegen deine Handflächen drückst und deine Hüfte weiter nach oben und hinten ausrichtest.

4 Spreize deine Finger weit auseinander und verteile so dein Gewicht gleichmäßig auf deinen Händen. Halte deine Arme gerade und die Hände schulterbreit, rotiere die Außenseite deiner Oberarme nach innen und zieh die Rippen nach innen.

5 Drück die Vorderseite deiner Oberschenkel zurück, während du die Fersen von deinen Zehen wegziehst und nach und nach Richtung Boden führst.

HERABSCHAUENDER HUND

— Adho Mukha Svanasana

Mit Hilfsmitteln



1) Du kannst für den Anfang auch den Block umkrallen oder die Ecken greifen — kein Problem.

1 Starte auf allen Vieren. Deine Arme sind gestreckt, deine Schultern sind über den Handgelenken ausgerichtet und deine Hüften sind über den Knien ausgerichtet.

2 Lege deine Handinnenflächen auf die Blöcke, die etwas vor deinen Schultern liegen. Stelle nun deine Zehen auf und hebe deine Hüften. Versuche deine Beine langsam zu strecken, indem du gegen deine Handflächen drückst und deine Hüfte weiter nach oben und hinten ausrichtest.

3 Spreize deine Finger weit auseinander und verteile so dein Gewicht gleichmäßig auf deinen Händen. Halte deine Arme gerade, indem du die Außenseite deiner Oberarme nach innen rotierst und die Rippen nach innen ziehst. Drück die Vorderseite deiner Oberschenkel zurück, während du die Fersen von deinen Zehen wegziehst und nach und nach Richtung Boden führst.

EMPOWERMENT AUF DER MATTE

Yoga ist in der westlichen Welt zu einer Sportübung für schlanke, trainierte, weiße Menschen geworden – eine Vermarktungsindustrie, bei der es irrelevant erscheint, was die richtige Yoga-Praxis mit Geist und Wohlbefinden macht, wenn dabei eine Yoga-Pants von der richtigen Marke getragen wird. Jessamyn Stanley ist aufgebrochen, um das zu ändern. Sie macht uns wieder klar, worum es beim Yoga eigentlich geht – zu sich selbst finden, Akzeptanz lernen, Ängste und Sorgen loslassen, zufrieden sein und den Moment so annehmen, wie er ist.

Du kommst nicht an die Zehen? Du verlierst das Gleichgewicht bei schwierigen Übungen? Kein Problem! Dieses Buch liefert einfache Anleitungen, zeigt Alternativen und gibt ungewöhnliche Tipps für deine ganz individuelle Yoga-Praxis. Darüber hinaus begleitet uns die Autorin durch das moderne Amerika, in dem Segregation immer noch präsent ist, Haut- und Haarfarben eine Rolle spielen, Körper bewertet werden und Nacktheit ein Tabu ist. Frau sein, fett sein, laut sein, Schwarz sein – ein immer noch nicht fertig gefochtener Kampf. Um den selbstsicher antreten zu können, braucht es geistige Stärke und Selbstbewusstsein – dafür holt Stanley uns auf die Matte.

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7066-2980-5 vorbestellen.

Fotos: Christine Hewitt, Jonathan Conklin, Hanna Khymych |
Gestaltung: Marie Oniamba