

# Kopfstand des Lebens

Yoga-Lifestyle, die Weisheit des Zufalls  
und die Entdeckung des Glücks.  
Ein Roman von Kerstin Knopp-Emge



Linus Alltag besteht aus Büroarbeit und endlosen To-do-Listen. Als sie zufällig eine alte Freundin wiedertrifft, die Yoga unterrichtet und sie zum Yoga einlädt, beginnt sie, fast unbemerkt, ihr Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Persönliche Entwicklung, Freundschaft und Liebe verbinden sich mit Yoga als Weg zu neuen Perspektiven. Ein warmherziger Roman über die Frage, was im Leben wirklich zählt und den Mut, danach zu handeln. Weder Yoga-Vorkenntnisse noch Yoga-Interesse sind erforderlich.

**Gegenwartsroman • Selbstfindungsroman • Entwicklungsroman • Wohlfühlroman**

## Kalender zum Buch

Kalender zum Buch  
Zwölf Monatsmotive vermitteln Yoga-Grundsätze und Impulse für einen achtsamen Alltag. Ausgezeichnet mit dem 3. Platz beim Kalenderwettbewerb von CALVENDO und tolino media und ausgestellt auf der Frankfurter Buchmesse 2026.

## Daten zum Kalender

Kopfstand des Lebens  
calvendoverlag  
Umfang 14 Seiten  
EAN9783594369845



## Daten zum Buch

Kopfstand des Lebens – Kerstin Knopp-Emge  
Veröffentlichung via tolino media  
Taschenbuch / kartoniert  
ISBN Print 9783819495960  
ISBN eBook 9783819494642  
Erscheinungsdatum 27. Januar 2026  
Ladenpreis 15,99 Euro inkl. MwSt.  
308 Seiten · 20,5 × 13,5 × 2,0 cm · 400 g

## Fünf Argumente warum der Roman ins Sortiment passt:

- 1. Ein Alltag, in dem sich viele wiederfinden** Büroarbeit, Zeitdruck und eigene Wünsche sprechen Leserinnen und Leser an, die Geschichten über Veränderung suchen.
- 2. Yoga ist Zugang zur Geschichte** Yoga-Philosophie und Alltagserfahrungen werden erzählerisch vermittelt. Der Roman ist auch ohne Yoga-Vorkenntnisse zugänglich.
- 3. Erfahrung aus der Praxis** Die Autorin unterrichtet Yoga seit 2010. Ihre Fachkenntnis gibt dem Thema einen persönlichen Hintergrund.
- 4. Ein konkreter Bezug zur Region** Das Yogastudio der Autorin liegt in Harxheim bei Mainz. Damit lässt sich der Titel als Buch einer Autorin aus der Region vorstellen.
- 5. Mögliches Event in der Buchhandlung** Kurze Yogaeinheit mit Lesung und Meditation - passend zum Buch.

## Kerstin Knopp-Emge

Autorin mit regionalem Bezug

0176 55123099

mail@kerstin.yoga

Bahnhofstr. 127a 55296 Harxheim