



Von Pontius zu Pilates

Launig-lässiger Rundumschlag gegen den Wohlfühlterror

Lach-Yoga at its best: Spiegel-Bestseller-Autorin Sabine Bode liefert mit ihrer Neuerscheinung „Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga – achtsames Ausatmen mit aufgehendem Mittelfinger im Morgenrot“ einen urkomischen Blick auf den Wohlfühl-Zeitgeist / ab März 2021 im Goldmann Verlag

Ausgepowert? Dauer-Abo im Hamsterrad? Kein Problem: Stressgeplagten liegt heutzutage ein wahres Wunderland an Entspannungsangeboten zu Füßen. Genau diesen Wellness-Lifestyle-Wahnsinn nimmt sich die Comedy-Autorin **Sabine Bode** in ihrem jüngsten Werk humoristisch zur Brust. Nach ihrem Bestseller übers Älterwerden ist auch „**Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga**“ ein geistreiches Gag-F Feuerwerk durch ein wahres Themen-Karussell.

Mit Tempo und Pointen im Zeilentakt bewegt sich Sabine Bode durch die bunte Welt der Entschleunigungskultur, die vor allem Middle-Ager fest im Griff hat. Im Fokus: sie selbst auf dem Hardcore-Wellness-Trip: „Wieso macht jeder die fünf Tibeter, aber niemand in Tibet die acht Gelsenkirchener?“ fragt sie sich etwa, oder auch „Wie soll ich meine innere Ruhe finden, wenn ich nicht mal weiß, wo mein rechter Hausschuh ist?“

Ihre krachig komischen und turbulent trendsezierenden Glossen und Geschichten spickt die Autorin mit knackigen Tests, Listen und Anti-Stress-Übungen, die ein kurzweiliges Lesevergnügen bieten, das Entstressungswilligen vielleicht mehr hilft als jeder Grünkohl-Matcha-Lorbeer-Smoothie.

Über die Autorin

Sabine Bode, Jahrgang 1969, ist Autorin und Komikerin. Als Gagschreiberin arbeitete sie unter anderem für Harald Schmidt, Anke Engelke, Hape Kerkeling oder Atze Schröder. Zu ihren Veröffentlichungen zählen „Kinder sind ein Geschenk, aber ein Wellness-Gutschein hätt’s auch getan“ (2016) und der Bestseller „Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr“ (2019), der seit 75 Wochen (Stand 30.4.2021) die vorderen Plätze der Spiegel-Bestsellerliste anführt. Sabine Bode lebt mit ihrer Familie in Bochum.

Pressestimmen:

„Pointiert, trocken, gut beobachtet“ (Hörzu, Heft 15/2021, Hörbuch-Kritik)

„Selten konnte man so kichern, wenn sich eine Autorin am „Wunderland der Entspannungsangebote“ abgearbeitet hat. Hippe Wellness-Lifestyle-Angebote treffen auf eine großartige Comedy-Autorin, da wird Grinsen und Lachen zum neuen Yoga.“

(Männer.Media 17.3.2021)

www.fraubode.de

www.literaturtest.de

www.penguinrandomhouse.de