

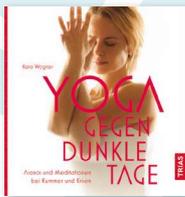
# Erlesene Tipps zu Weihnachten



**Udo Grube**  
**Der Weg**  
– Ein Versuch, die Welt zu verstehen  
Horizonworld 2018  
DVD, 85 Minuten,  
EUR 16,99  
Niemand kennt ihn, niemand hat ihn gesehen. Gott. Und er hat viele Namen. Eine der am häufigsten gestellten Fragen lautet: „Warum lässt Gott das zu?“ Eine gute Frage, die sich Millionen von Menschen stellen, aber immer nur dann, wenn es uns schlecht geht. Ein Film, in dem den großen Fragen des Lebens nachgegangen wird.



**Barbara R. Weininger**  
**Heartwork**  
– Der Weg zu Selbstmitgefühl  
Scorpio Verlag 2018  
320 Seiten, EUR 20,00  
Ein Buch für alle, die einen liebevolleren Umgang mit sich selbst pflegen wollen. Die Psychologin Barbara R. Weininger zeigt, wie man durch Achtsamkeitsübungen lernt, Selbstmitgefühl zu entwickeln.



**Karo Wagner**  
**Yoga gegen dunkle Tage**  
Trias Verlag 2018  
136 Seiten, EUR 19,99  
Karo Wagner schafft es in ihrem Buch, Hilfestellungen zu geben, wie Kummer, Traurigkeit oder depressive Verstimmungen mit Yoga, Meditation und Atemübungen besser bewältigt werden können.



**Lena Raubaum, Clara Frühwirth**  
**Die Knotenlöserin**  
Tyrolia 2018  
26 Seiten, EUR 14,45  
Ein wunderbares Kinderbuch über eine Knotenlöserin, die mit sanften Händen und geduldigen Ohren so manches Verhedderte entwirrt.



**Gaz Oakley**  
**Vegan 100**  
Narayana Verlag 2018  
224 Seiten, EUR 17,99  
Der Brite Gaz Oakley ist der neue Star der veganen Szene. In diesem Kochbuch zeigt er, wie gut und abwechslungsreich die vegane Küche sein kann.



**Sebastian Goder**  
**Die Liebe deines Lebens**  
PowerBridging® Films 2018  
DVD, 88 Minuten,  
EUR 28,99  
Ein Experiment mit ungeahnten Folgen: Ist es möglich, sich selbst so zu lieben, dass Glück, Leichtigkeit und Zufriedenheit dauerhaft zu erlangen sind? Ja, das ist es! Wie, das zeigt ‚Die Liebe deines Lebens‘. Gemeinsam mit den Schauspielern setzt Regisseur Sebastian Goder, der zugleich auch als Akteur fungiert, die Botschaft des Filmes mit Leichtigkeit und Humor so gekonnt in Szene, dass die Grenze zwischen Film und Realität verschwimmen.



**Rupert Sheldrake**  
**Die Wiederentdeckung der Spiritualität**  
O.W. Barth Verlag 2018  
288 Seiten, EUR 19,99  
Laut Rupert Sheldrake haben alle spirituellen Traditionen konkrete Übungsformen entwickelt. Egal, ob Tanz, Gebet, Meditation oder Musik. Mit vielen persönlichen Berichten gelingt Sheldrake ein tolles Sachbuch zur Wiederentdeckung der Spiritualität.



**James McCrae**  
**Ich brauche einen neuen Kopf, der alte denkt zu viel**  
L.E.O. Verlag, 2018  
240 Seiten, EUR 18,00  
Das autobiografische Werk von James McCrae soll eine kleine Erinnerung daran sein, dass wir selbst die Schöpfer unserer Realität sind. Mit seiner eigenen Transformation, den zahlreichen Abenteuern und seiner Erlösung macht er den Lesern Mut.



**Alex Wu**  
**Wie der Körper sich selbst heilt**  
Knaur Verlag 2018  
160 Seiten, EUR 12,99  
TCM-Experte Alex Wu zeigt uns, wie wichtig es ist, sich auf den eigenen Körper zu verlassen. Denn dieser weiß am besten, was ihm hilft und was ihm schadet, und fängt so an, sich mit natürlichen Prozessen selbst zu heilen.



**Bob Roth**  
**Still werden Mit der Transzendentalen Meditation Kraft tanken**  
Kamphausen Verlag 2018  
171 Seiten, EUR 14,40  
Stars wie Cameron Diaz oder Paul McCartney praktizieren schon lange Transzendente Meditation. Bob Roth zeigt auf verständliche Weise, wie sich diese Meditationstechnik von anderen unterscheidet, wie man sie erlernt und wie man sie in den Alltag einbauen kann.



**Dirk Hessel**  
**Was dein Leben leuchten lässt**  
Schirner Verlag 2018  
144 Seiten, EUR 9,95  
Sorgen und Stress prägen oft unseren Alltag. Wie man wieder lachen, lieben und kommunizieren kann, zeigt Dirk Hessel in seinem Buch anhand von 52 Übungen. Mit diesen soll es gelingen, wahrhaft glücklich zu sein.



**Wendelgard Gerner**  
**Tsha-Tsha - Votivtafeln aus dem buddhistischen Kulturkreis**  
Hamsa-Verlag arnoldsche 2018,  
352 Seiten, EUR 78,00  
Tsha-Tsha sind Reliefs, die mit unterschiedlichen religiösen Motiven geschmückt sind. Der Theologe Wendelgard Gerner bietet mit seiner Publikation einen tollen Überblick über die Erscheinungsformen und die Ikonografie dieser Objekte aus dem buddhistischen Kulturkreis.