

HAMBURGS MAGAZIN FÜR KÖRPER GEIST & SEELE | NOV 2017 | GRATIS

KGS

Lass dein
Licht leuchten

... ERWECKE DIE KRAFT IN DIR ...

REBECCA CAMPBELL • ISABELLE VON FALLOIS • VADIM TSCHENZE

FÜR EUCH GELESEN

EMPFEHLUNGEN VON DER BUCHHANDLUNG WRAGE



Hingabe statt Hergabe

Dass es sehr wohl einen Unterschied macht, ob man sich seinem Herzensmenschen hingibt oder ob man sich auf der Suche nach Liebe hergibt, offenbart sich uns in Janice Jakait's neuem Buch. Sie selbst kannte den dauernden Kreislauf aus Suchen und Daten, hochfliegender Verliebtheit, toxischen Beziehungen und tiefster Einsamkeit.

Doch dann offenbart sich ihr ein Sinn in all den Irrwegen und sie beginnt, zu dem Menschen zu wachsen, dem sie selbst gern begegnen würde. Sie verabschiedet sich von falschen Erwartungen, stellt sich ihren tiefen Bedürfnissen und Ängsten, lernt Nein! zu sagen zu Zweckbeziehungen und zur völligen Verkopfung. Und begegnet so plötzlich der wahren Liebe.

JANICE JAKAIT | Liebe – oder der Mut, mich hinzugeben, statt mich herzugeben | Scorpio Verlag

TIPP von Greta Lipp

Viel Glück auf all deinen Wegen

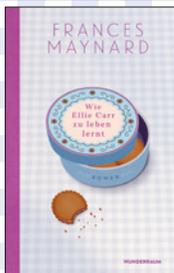
Das Glück – wir wünschen es uns und anderen zum Geburtstag, wir sehnen uns danach und mit jeder Entscheidung versuchen wir ihm ein Stück näher zu kommen. Und doch: Die wenigsten von uns können behaupten, dass sie es wahrhaftig und dauerhaft empfinden. Was uns davon abhält, einfach glücklich zu sein, erklärt uns Laura Malina Seiler. Sie zeigt uns, wie wir alten emotionalen Schmerz heilen, uns von Ängsten befreien, uns mit unserem Höheren Selbst verbinden – und uns so den Weg zu unserem wahren Glück ebnen. Viele kraftvolle Coaching-Übungen, heilende Meditationen und inspirierende Geschichten von Laura machen Lust darauf, direkt loszulegen und uns mit der Expertin fürs Glück auf eine wunderschöne Reise zu uns selbst und unserer wahren Essenz zu begeben.



**LAURA MALINA SEILER |
Mögest Du glücklich sein |
Komplett Media**

Von Keksen und Menschen

Mit Keksen kennt sich Ellie Carr aus, mit menschlichen Beziehungen dagegen weniger. Bisher kam sie damit gut klar – wer braucht schon andere Menschen, wenn er eine Mutter hat. Doch als diese plötzlich mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus kommt, ändert sich Ellies Welt schlagartig. Ellie, die eigentlich Elvira heißt und Autistin ist, muss nun erstmals für sich selbst sorgen und ihr Schneckenhaus verlassen. Mit Hilfe von Kochrezepten und Tipps aus Internetforen erstellt sie sich eine Liste mit »sieben Regeln für den Umgang mit Menschen«, an die sie sich eisern hält. Doch leider erweisen sich diese Regeln als völlig unzuverlässig. Allmählich begreift Ellie, dass es im Leben gar nicht so sehr um Regeln geht, sondern darum, mutig seinen Weg zu gehen.



**FRANCES MAYNARD | Wie
Ellie Carr zu leben lernte |
Wunderraum Verlag**

TIPP von Jürgen Lipp

Dein Leben, dein Yoga

Dass Yoga aus weit mehr als nur Körperübungen besteht und unser Leben auf allen Ebenen bereichern kann, zeigen die beiden Yoga-Lehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch mit ihrem neuen Buch "Yoga für dein Leben". Ob Gesundheit, Entspannung, strahlendes Aussehen, Selbstvertrauen oder einfach gute Laune und Lebensenergie – die beiden haben für jedes dieser Ziele spezielle Asana-Folgen, Rezepte, Kräuterbäder, Atemübungen und Meditationen entwickelt.

Statt starren Übungsplänen zu folgen, können wir uns das Programm so zusammenstellen, wie es zu uns und unserer Lebenssituation passt.



**DIRK BENNEWITZ
& ANDREA KUBASCH
Yoga für dein Leben
Lotos Verlag**

TIPP von Katrin Schlachter

