

Bewusst Sein

kostenlos

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter** Januar-Februar
- **Die Zeitqualität im Spiegel der Tierkreiszeichen**
Januar - Steinbock & Februar - Wassermann
- **Medizin und Spiritualität**
Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz
- **Alles ist im Hier und Jetzt - Das ist der Wandel**
Heribert Czerniak

Buchauszug:

Luca Rohleder:

Die Liebe empathischer Menschen

Vorträge

Workshops

Ausbildungen

Buchtipps

Therapie
& BeratungEnergetische Behandlung
& Produkte

Lebenshilfe

+ Veranstaltungskalender

www.bewusst-sein.net

Empfänger:

Abs.: W.A.M., Wohllebeng. 10/22, 1040 Wien
Österreichische Post AG. MZ 02Z031507 M

BÜCHER

Neues, Interessantes...

Stefan Bartel

Glück gestalten

Acht Schritte zu einem
gelingenden Leben

Freya Verlag

ISBN 978-3-99025-314-4 - 312 Seiten

€A 14,90 / €D 14,90

Zum Jahreswechsel sind viele Menschen unzufrieden - die Familie, der Job und damit einhergehende Verpflichtungen überfordern, die Jahreszeit trübt das Gemüt; ein Zustand, den wir meist so hinnehmen. Dabei ist es möglich ein gelingendes und glückliches Leben zu gestalten und die Richtung, wohin es gehen soll, selbst zu bestimmen. Glück ist etwas, das wir gestalten, und zwar bewusst oder unbewusst. Je bewusster und aktiver wir unser Leben selbst in die Hand nehmen, desto rascher wird es sich in die Richtung entwickeln, die wir uns wünschen und die uns guttut. Der Autor zeigt acht Schritte zu einem gelingenden Leben im Sinne eines Inputs zu den verschiedenen Lebensthemen. Das Buch bietet außerdem Fragen und Antworten sowie Übungen, um eine effektive Reflexion der eigenen Situation zu erreichen - und damit ein Bewusstmachen der nächsten sinnvollen Schritte. Meist ist es erleichternd, wenn wir einen Überblick über die tatsächlichen Komponenten bzw. Ebenen unserer Probleme erhalten und Zusammenhänge erkennen. Diese Klarheit erweckt neue Energie und Optimismus.



Karsten Krüger

Der stille Feind in meinem Körper

Wie chronische Entzündungen
uns krank machen und was wir
dagegen tun können

Scorpio Verlag

ISBN 978-3-95803-113-5 - 144 Seiten.

€A 18,50 / €D 17,90

Mit einer Entzündung assoziieren die meisten Menschen einen offensichtlichen, meist schmerzhaften, in jedem Fall symptombehafteten körperlichen Zustand. Es gibt jedoch auch sogenannte stille Entzündungen, die lange unbemerkt bleiben und erheblichen Schaden in Körper und Psyche anrichten. So können die Folgen solcher schleichender Entzündungen im schlimmsten Fall Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs heißen. Auch das emotionale Befinden und damit das gesamte Lebensgefühl bleiben durch die Entzündungen, die bis ins Gehirn vordringen, nicht unversehrt. Prof. Dr. Karsten Krüger erklärt in diesem Buch wie es zu einer stillen Entzündung kommt, was die Ursachen sind und welche Folgeerkrankungen daraus resultieren. Vorweg die traurige Erkenntnis: Stille Entzündungen sind Folge unseres modernen Lebensstils. Es handelt sich also um eine Zivilisationskrankheit, hauptsächlich verursacht durch Bewegungsmangel, falsche bzw. zu kalorienreiche Ernährung, Stress, Feinstaub und Schlafmangel. Der Autor stellt in diesem Buch Maßnahmen und Strategien vor, wie jeder Einzelne dieser Zivilisationskrankheit Einhalt gebieten und ein Plus an Gesundheit und Lebensenergie gewinnen kann.



Lora Cantele u. Nerys Purchon Aromatherapie und Ätherische Öle

Über 400 Rezepte für Beauty,
Gesundheit und Ihr Zuhause

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-10390-7 - 494 Seiten

€A 41,10 / €D 39,99

Die Autorinnen dieses aus dem Englischen übersetzten Buches sind angesehene Aromatherapeutinnen. Mit seinen fast 500 Seiten haben sie ein umfassendes Werk geschaffen, das für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene viel Wissen, Anleitung sowie Inspiration vermittelt. Für Einsteiger in das Thema sind zusätzlich zu Anwendung, Eigenschaften und Zubereitung der Öle, die einleitenden Kapitel von großem Wert. Diese beinhalten allgemeine Informationen, Hinweise und auch Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung Ätherischer Öle. Einer der Schwerpunkte ist die Vorstellung der wichtigsten Öle von A bis Z angesichts Vorkommen, Herkunft und Anwendungsbereiche. Weiters findet man im Buch Rezepte und Anwendungsbeispiele bei bestimmten Beschwerden, die ebenfalls alphabetisch geordnet von Anämie bis Zervikale Dysplasie angeführt sind. Auch emotionale Probleme, Burnout etc. wurden in diesen Ausführungen berücksichtigt, ebenso wie besondere Ausgangssituationen wie z.B. die Schwangerschaft oder die Wechseljahre. Mit Rezepten für Wellness, Beauty, einem Stichwortverzeichnis u.v.m. läßt das ansprechend gestaltete Buch wirklich keine Fragen mehr offen.

