

LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN



Manfred Weindl: Wie mich mein Pferd heilte ...
Elli H. Radinger: Die Weisheit der Wölfe

© Maren Bessler / pixello.de

OKTOBER/NOVEMBER 2017 | GRATIS



KRAFTVOLLE HILFE AUS HÖHEREN DIMENSIONEN

Auch wenn man sie nicht sehen kann – jeder Mensch hat mächtige Helfer aus der geistigen Welt um sich, die nur darauf warten, ihm auf seiner Lebensreise mit Rat und Schutz zur Seite zu stehen. Auf unvergleichlich leichte und klare Weise zeigt Debra Landwehr Engle, wie man seinen ganz persönlichen Geistführer finden, sich mit ihm verbinden und seine heilende Energie in den Alltag holen kann: Um die richtigen Entscheidungen bei großen und kleinen Lebensfragen zu treffen, über sich selbst hinauszuwachsen und jeden Moment als Geschenk bewusst anzunehmen.

Debra Landwehr Engle, Mit ein bisschen Hilfe von oben, So rufen Sie die Geisthelfer an Ihre Seite

Verlag: Heyne Spiritualität und Esoterik, 9,99 EUR

DER KOMPASS FÜR EINEN ERFÜLLTEN LEBENSPLAN

Inez van Oord ist das Gesicht hinter der erfolgreichen Zeitschrift *Happinez*. Hier erzählt sie ihre beeindruckende Geschichte, die von ihrem Erfolg als Chefredakteurin, von Burnout und Verlust handelt – und schließlich von der Art und Weise, wie Ideen zustande kommen und ein neues Magazin geboren wird. Warum tue ich, was ich tue? Wie bleibe ich meinen Werten und mir selbst treu? Wie kann aus einem leeren, dunklen Lebenschaos etwas Sinnhaftes, Schönes entstehen? Um sich dessen immer wieder bewusst zu werden, hat Inez eine bildhafte Form der Orientierung gefunden: den Kreis. Oftmals sind die äußeren Kräfte im Leben so stark, dass man leicht von der eigenen Mitte abkommt und an den Kreisrand abdriftet. Mithilfe des Kreises können auch wir in unserem Leben, unseren Beziehungen oder im Job eine neue Richtung einschlagen. Dieser innere Kompass schickt uns nicht nach Norden oder Süden, sondern zurück in die Mitte, zur inneren Kraft und Weisheit.



Inez van Oord

Wo stehst du, wenn dein Leben ein Kreis ist?

Kailash Verlag 20,00 EUR

DIE RÄTSEL DES GEHIRNS UND DIE GEHEIMNISSE DES HERZENS

Die unglaubliche Geschichte eines Neurowissenschaftlers zeigt die enormen Kräfte, die in der Verbundenheit von Hirn und Herz liegen.

»Möchtest du wissen, was wahre Magie ist?« Als der 12-jährige James Doty den kuriosen Laden für Zauberberuf betritt, ahnt er nicht, welche Wendung sein Leben nehmen wird. Was die liebenswürdige Ruth den schüchternen Jungen aus ärmlichen Verhältnissen lehrt, ermöglicht ihm, seine kühnsten Träume zu verwirklichen: Durch vier einfache Übungen befreit er sich von dem Gefühl, Opfer seiner Lebensumstände zu sein. Er wird Chirurg, dringt in die Tiefen der Gehirnforschung vor und hat als Unternehmer immensen Erfolg. Ruths letzte Lektion ignoriert er jedoch, nämlich sein Herz für andere zu öffnen. Und so steuert er auf eine Katastrophe zu. Die bewegende Lebensgeschichte von James Doty stand Wochen auf der New-York-Times-Bestsellerliste: eine faszinierende



Mischung aus inspirierendem Memoir, aktueller Gehirnforschung und konkreter Anleitung.

James R. Doty

Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte

Eine wahre Geschichte

Scorpio Verlag 19,99 EUR

DIE WIRKSAMSTEN TIPPS FÜR DIE ZEHN HÄUFIGSTEN HINDERNISSE BEIM MEDITIEREN

Meditationseinführungen gibt es viele, doch Ratgeber zu Problemen, die Anfängern und Fortgeschrittenen immer wieder begegnen, gibt es bisher keine. Damit ist es nun vorbei! Hier kommt »Das kleine Meditationsbuch für alle, die nicht meditieren können« von Pascal Akira Frank.



Superschnell, superleicht, klappt garantiert! Für alle, die bisher der Meinung waren, Meditation sei schwer, langwierig und mit körperlichen Schmerzen verbunden, ist dieses Buch. Pascal Akira Frank, selbst Autodidakt und Genussmeditierender, hat den idealen Ratgeber für alle Lotossitz-Gefrusteten entwickelt. Ab jetzt ist Meditation keine lästige Pflichtübung mehr, sondern folgt nur noch dem Weg der Leichtigkeit und Freude. Wirksame Übungen und praxiserprobte Tricks helfen, die häufigsten Probleme wie Gedankenwandern, Müdigkeit oder Motivationsdurststrecken zu überwinden. Am Ende warten das Staunen über die vermeintlich kleinen Dinge des Lebens, mehr Gelassenheit im Alltag und innere Fülle.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Pascal Akira Frank, Das kleine Meditationsbuch für alle, die nicht meditieren können. Goldmann Verlag 8,00 EUR