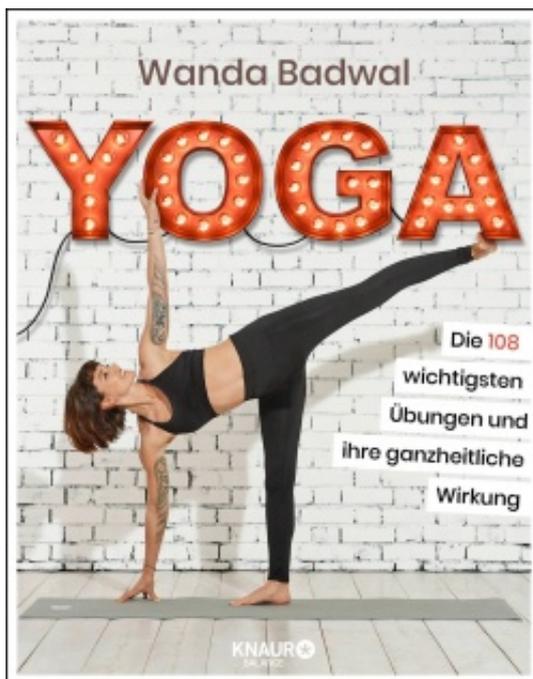


2019

19

Dez

[Buchvorstellung: Wanda Badwal - YOGA](#)



window.respimage && window.respimage({ elements:
[document.images[document.images.length - 1]] });

Der Zustand des Yoga lässt sich nicht erdenken, sondern nur durch Übung erfahren. So vielfältig und tiefsinnig Yoga auch ist, hier wird er leicht und verständlich in seiner ganzheitlichen Form vorgestellt. Die Asanas, die Pranyama (Atemtechnik) und Meditation, dazu sind auch Ayurveda und wie unsere Chakren funktionieren, werden sehr gut erläutert und in die Übungen mit einbezogen.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Wanda Badwal - YOGA](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

12

Dez

[Buchvorstellung: Sephora McElroy - Stressfrei und erfolgreich durchs Leben](#)



```
        window.respimage && window.respimage({ elements:  
[document.images[document.images.length - 1]] });
```

Die Deutsch-Amerikanerin Sephora McElroy hat ihren eigenen Weg aus dem Hamsterrad in ihrem Buch „Stressfrei und erfolgreich durchs Leben“ beschrieben und zeigt darin die Essenzen ihrer Erfahrungen auf: Effiziente Wege die aus dem Stress und der Überforderung herausführen und uns wieder zur Ruhe kommen lassen. Eigentlich ist es ganz einfach, wenn man weiß: Ängste wollen erkannt und verwandelt werden, damit wir endlich das Leben führen, das auf uns wartet und in dem wir souverän entscheiden, was wir wollen und wofür wir stehen.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Sephora McElroy - Stressfrei und erfolgreich durchs Leben](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

30

Nov

[Buchvorstellung: Holger Wohlfahrt - Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet](#)



window.respimage && window.respimage({ elements:
[document.images[document.images.length - 1]] });

Was ist Glück und wie erreichen wir einen glücklichen Seinszustand? In der Regel bedeutet glücklich sein, sich im Hier und Jetzt gut zu fühlen. Wir sprechen vom Glück in schönen, lustvollen Momenten, in Augenblicken des Genusses, Spaßes und Vergnügens oder gar dem Rausch der Ekstase, der sich in einem kurzzeitigen Gefühlshoch bemerkbar macht, in einer hormonellen Explosion, die ein Feuerwerk positiver Emotionen bedingt. Es ist eine Form von Glück, die der mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnete Mathematiker und Philosoph Bertrand Russell (1872-1970) in seinem Buch „Die Eroberung des Glücks“ als „primitiv“ und „animalisch“ bezeichnet. Das wiederum bedeutet, dass das Streben nach Glück, weit vielschichtiger ist und in allen Zeiten anderen Gesetzmäßigkeiten unterworfen war.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Holger Wohlfahrt - Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 1)

24

Nov

[Buchvorstellung: Barbara Wren - Selbstheilung durch Lichtenergie](#)



window.respimage && window.respimage({ elements:
[document.images[document.images.length - 1]] });

Die alten Weisen kannten das Geheimnis des Lebens. Unser natürlicher Zustand ist mit der Erde und dem Universum eins zu sein. Wenn unser Mikrokosmos, unsere Energien auf der Ebene der Zellen, mit dem Makrokosmos, der Welt außerhalb unseres Körpers übereinstimmt, gibt es nichts, was wir nicht erreichen könnten. Wir sind schöpferische, kreative Wesen und unsere Bestimmung ist zu träumen und diese Träume durch unser expandierendes Bewusstsein in der sogenannten Realität zu erschaffen. Wir sind dazu geboren, große Ideen zu haben und diese zu verwirklichen. Welches Leben möchten Sie leben? Welche Erfahrungen würden Sie gern machen? Und noch wichtiger: Welche Art von Erfahrungen möchten Sie nicht machen?

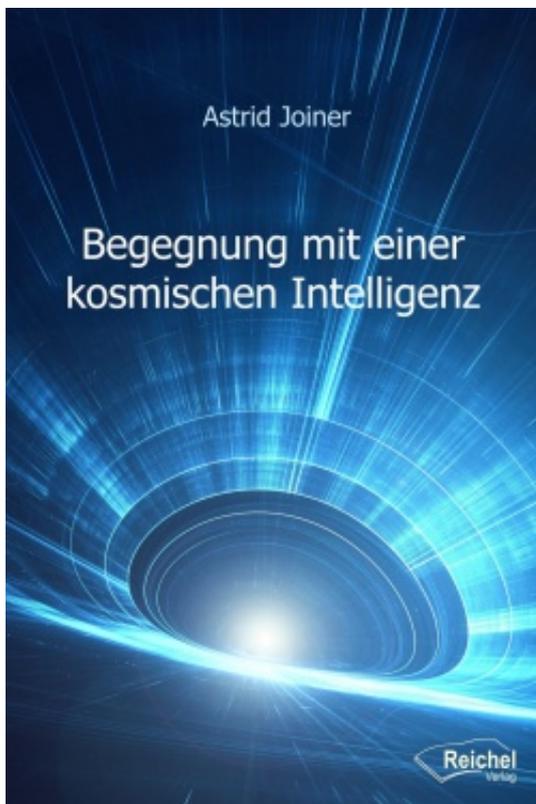
[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Barbara Wren - Selbtheilung durch Lichtenergie](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

24

Okt

[Buchvorstellung: Astrid Joiner - Begegnung mit einer kosmischen Intelligenz](#)



window.respimage && window.respimage({ elements:
[document.images[document.images.length - 1]] });

Eine kosmische Intelligenz aus dem Kontinuum unseres Alls, die sich vor Urzeiten mit dem Geist des Unendlichen verband und sich zu einem unsterblichen Wesen entwickelte, spricht über ihre Aufgaben in dem den Menschen unbekanntem Universum. Sie gibt Antworten auf spezifische Fragen und lässt vor unseren Augen das Leben auf einem Stern der weit entfernten Andromeda-Galaxie entstehen.

[Weiterlesen ... Buchvorstellung: Astrid Joiner - Begegnung mit einer kosmischen Intelligenz](#)

2019 von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Seite 1 von 4

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)