
Sei Dir Gut Achtsam Leben Dankbar Sein Eschbacher

Glück gesucht - Mich gefunden

Heilwerden mit Bäumen

Über den textkritischen Werth der syrischen Übersetzungen griechischer Klassiker

Du

Klaros

Trotz Schicksalsschlag zurück ins Leben

Herz sucht Mut, Seele sucht Halt

Ein Stückchen Glück für jeden Tag (Glücklich werden, achtsam leben und

Lebensqualität verbessern mit einfachen Glücks-Hacks)

Zur inneren Balance finden

Kostbarkeiten aus meinem Leben

Für Coaching habe ich keine Zeit!

Gesangbuch für die Herzogthümer Bremen und Verden

Die Schlüssel für dein glückliches Sein

Die Weisheit des Stoizismus. Wege zu Gleichmut und Gelassenheit

Sei dir gut

Programm des Nicolaigymnasiums in Leipzig

WERT-VOLL-BUCH

Sei gut zu dir selbst und setze klare Grenzen

Mother's Songs, Games and Stories

Achtsam in drei Atemzügen

Das Momo-Prinzip

Im Lande Araga

Ueber den textkritischen Werth der syrischen Uebersetzungen griechischer Klassiker

Manege frei für ein gesundes Leben

Achtsam die Welt verändern

Ikigai – Das japanische Geheimnis eines glücklichen und langen Lebens

EMPATHIE FREUDE ERFOLG - EINE FRAGE ÄNDERT ALLES

Sei dir selbst zärtlich

Ein erfülltes vitales Leben in Leichtigkeit

healthstyle

Gelassen durch die schnelle Zeit

Der Sinn Deines Lebens

Natürlich gut

The Little Book of Mindfulness

Elfen sprechen zu Dir
Im Herzen Lemuriens
Via Gottardo
Bäume sprechen zu Dir
Sei dir selbst der Partner, den du dir wünschst
Erfüllt leben

*Sei Dir Gut
Achtsam Leben
Dankbar Sein
Eschbacher*

*Downloaded
from
ftp.bonide.com
by guest*

BIANCA HULL

**Glück gesucht - Mich
gefunden** Verlag Herder
GmbH
Heilung für eine Welt im
Aufruhr Diese Welt ist
chaotisch, unübersichtlich
und unkontrollierbar.
Angesichts von

Pandemien,
Flüchtlingseleid und
Finanzkrisen sind viele
Menschen Gefühlen von
Ohnmacht,
überwältigenden Ängsten
und Existenzsorgen
ausgesetzt. Resignation
und Verzweiflung greifen
um sich. Was tun? Gibt es
einen Ausweg? Sharon
Salzberg sagt: Ja! Die
weltberühmte

Meditationslehrerin
postuliert in ihrem neuen
Buch, dass Achtsamkeit,
gespeist aus einer
fundierten
Meditationspraxis, jeden
Einzelnen und damit die
Welt zum Besseren
ändern kann - nicht die
Achtsamkeit des
asketischen Mönchs, der
fernab der Welt in seiner
Höhle meditiert. Vielmehr

geht Sharon Salzberg davon aus, dass wir alle den Wandel in der Welt herbeiführen können, in jedem Moment unseres Lebens. Sie teilt weise Ratschläge und hilfreiche Techniken, um dem Gefühl der Ohnmacht entgegenzutreten, Resilienz und Großzügigkeit zu entwickeln, Mitgefühl und Handlungsfähigkeit zu stärken. Achtsam die Welt verändern ist ein wichtiges, einfühlsames und intelligentes Buch in diesen Zeiten des Umbruchs.

Heilwerden mit Bäumen
BoD – Books on Demand
„Der Tod birgt Kälte in sich. Die Kälte bringt Stille. Und in der Stille wächst ein Sturm, der vom Himmel fallen wird!“
Die Bedrohung aus dem Norden ist kurz davor, über Araga hereinzubrechen, alle Magie zu vernichten und die Seele des Landes zu rauben. Nur das Nordschwert, erschaffen von den sieben Völkern, kann sie noch aufhalten. Doch die vierzehn Mitstreiter haben andere Sorgen. Ihre Völker sind

zerstritten und uneins. Die Elfen Spex und Libitor stehen sich als unversöhnliche Feinde gegenüber, Olivia kämpft in der Wüste um ihr Überleben, bei den Zwergen stürzen aus unerfindlichen Gründen Stollen ein und überall im Land herrschen Unruhen. Feh weiß um den Ursprung all dieser Schrecken, doch ist es eine Vergangenheit, die auf immer im Verborgenen bleiben sollte. Die Erschaffung des Nordschwerts scheint in weiter Ferne zu liegen.

Wird sich der Bund der Völker dennoch finden? Können sie überhaupt noch bestehen? Eines ist klar: Es müssen große Opfer gebracht werden! Über den textkritischen Werth der syrischen Übersetzungen griechischer Klassiker Europa Edizioni Via Gottardo - ein Wegweiser zu einem zufriedenes Leben und liebevollen Beziehung. Welcher Mann wünscht sich das nicht? Hannes ist Unternehmer, Exmann, Vater, Liebespartner, Freund und Kamerad. Er

ist engagiert, aktiv, dauergestresst, koffeinsüchtig, müde und leer. Nach jahrelanger Unzufriedenheit begibt er sich auf die Suche nach neuen Wegen. Auf einer Wanderung mitten durch die Schweiz, lernt er seine persönlichen Stärken und Schwächen, seine wahren Bedürfnisse und tiefen Sehnsüchte kennen. Unterwegs auf alten Pfaden und Wegen, die durch Schluchten und Täler führen, welche vor Jahr hunderten noch unbezwingbar waren, überwindet er seine Angst

vor den eigenen Gefühlen und Emotionen. Um sich ein Leben in Leichtigkeit und Freude zu erschaffen. **Du** BoD – Books on Demand Elfen flüstern zu Dir. Lass Dich verzaubern von den Elfen in eine andere Welt mit Gedichten und Geschichten. Eine kleine Elfe namens Isis erzählt Dir Geschichten über ihre Erlebnisse im Elfenwald. Tiefe Einblicke werden Dir über diese geheimnisvollen Elfenwesen enthüllt. Wie sie leben, ihre Vorlieben, wo Du sie zu finden

vermagst, wie Du mit ihnen in Kontakt treten kannst. Mit zahlreichen Fotografien in Farbe aus dem Elfenwald und 36 verschiedenen Botschaften, die Du für Dich nach der Anleitung in diesem Buch anwenden kannst. Manchmal benötigt man nur eine kurze Antwort auf eine bestimmte Frage. Die Botschaften geben Dir eine Orientierungshilfe in jeglicher Situation Deines Lebens. Die jeweilige Botschaft stimmt mit der energetischen Schwingung Deiner Frage

oder Deines Gedankenmusters überein. Elfen möchten jeden einzelnen Menschen dabei unterstützen ein Leben voller Freude und Leichtigkeit zu erfahren. So finde mit Hilfe der Elfenwesen Wegweiser für ein erfülltes Leben. Die Autorin ist Elfenbotschafterin und ermöglicht dir mit Botschaften, die sie von den Naturwesen für dich empfangen hat, zu erkennen, was dein Inneres im Moment verlangt, damit du mit mehr Freude und

Leichtigkeit durchs Leben schwingen kannst. Das Buch unterstützt dich auf der Reise zu dir selbst und gibt dir Antworten auf deine Frage, wonach du in diesem Moment gerade suchst, um dich selbst zu erkennen und zu finden. Das Buch nimmt Dich auf fantasievolle Weise mit auf die Reise ins Elfenreich. Folge den zauberhaften Geschichten einer Elfe namens "Isis" oder lese diese Deinen Kindern vor. Zusätzlich bietet das Buch mit seinen 36 Botschaften von den Elfen eine Lebenshilfe

auf der Suche nach sich selbst und verhilft Situationen leichter verstehen und betrachten zu können im Leben.
Klaros BoD – Books on Demand
 Die Ordensregeln der Jesuiten sind ein besonderer Schatz. Den Jesuiten gelingt es, Gegensätze zu vereinen. Freigeister auf der einen Seite, auf der anderen dem unbedingten Gehorsam verpflichtet, Intellektuelle und Pragmatiker zugleich. Gemeinsam mit dem Wirtschaftswissenschaftle

r Georg Kraus erkunden die beiden Jesuiten Johann Spermann und Tobias Zimmermann die Alltagstauglichkeit der ignatianischen Regeln. In einem leicht und eingängig zu lesenden Buch zeigen sie, dass es sich um Wegweiser hin zu einem glücklichen und erfüllten Leben handelt. Trotz Schicksalsschlag zurück ins Leben novum premium Verlag
 Kostbarkeiten aus meinem Leben erzählt von meinen inneren Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen.

Magisch und poetisch nehme ich Sie mit zu den wahrhaftigsten Augenblicken meines reichen inneren Lebens und lasse Sie daran teilhaben. Entstanden sind Texte, Gedichte und Gebete von tiefer Offenheit und Präsenz. Herz sucht Mut, Seele sucht Halt tredition
 Wie kann ich das Grübeln stoppen und Gelassenheit lernen? Es gibt Hunderte von Ratgebern, die auf diese Fragen Antworten geben wollen. Endlose Coaching Tools, Bücher und soziale Medien sorgen

jedoch dafür, dass immer mehr vermeintliche Defizite auftauchen. Wo Fülle entstehen soll - entsteht Leere. Das ermüdet und frustriert. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen in 50 kurzen Kapiteln, dass der individuelle Weg zu mehr Lebensfreude und Eigenverantwortung viel einfacher ist als gedacht. Statt permanenter Selbstoptimierung lernen Sie, Ihr Leben durch kleine Veränderungen ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen leichter und glücklicher zu

machen - weg vom »Genau so so geht's!« und hin zu »Mach, was am besten zu dir passt!«. *Ein Stückchen Glück für jeden Tag (Glücklich werden, achtsam leben und Lebensqualität verbessern mit einfachen Glücks-Hacks)* epubli
 Aufgepasst: Hier kommt unser neues healthstyle-Magazin, in neuer Optik und mit vielen spannenden Themen rund um Anti-Aging, Rücken und Wirbelsäule, Hautgesundheit und so viel mehr. Lest fundierte und tiefgehende Beiträge

darüber, wie Ihr eingefahrene Muster durchschauen und ändern könnt. Und: Auf eigenen Beinen stehen - wie geht das eigentlich?
 healthstyle vermittelt die drei Themengebiete Prävention, Coaching und Naturheilkunde in leicht verständlicher Form und regt dazu an, das Leben auf ganzheitliche Art gesundheitsbewusst zu gestalten, gleichzeitig, aber auch mehr über Hintergründe zu lesen und Zusammenhänge zu entwickeln. In das Konzept fließen praktische

Tipps für den Alltag ein, sodass interessierten Laien ein festes Fundament gegeben wird, auf dem sie Gesundheit als Lifestyle leben können. Im Sinne von Ganzheitlichkeit setzen wir auf die drei bekannten Prinzipien: Wenn Naturheilkunde für Körper steht, dann repräsentiert Coaching den Geist und Prävention die (unsere) Seele. Das, wofür wir stehen und uns stark machen: nichts anderes als Gesundheitsvorsorge => Sich jetzt darum kümmern, dass es später

gut geht. In der heutigen Zeit mehr denn je ein zukunftsfähiges, nachhaltig wirksames Konzept. healthstyle - Entspannt wachsen. Gelassen leben. *Zur inneren Balance finden* BoD - Books on Demand Klare Grenzen zu setzen ist eine der wichtigsten Säulen bewusster Selbstfürsorge. Nur so können wir uns inmitten der ständig wachsenden Herausforderungen des Alltags Räume schaffen, in denen wir uns sicher fühlen und ganz bei uns

selbst sind. Wie das endlich gelingt und worauf es dabei ankommt, zeigt Jayne Hardy. Klug und humorvoll vermittelt sie die besten Anregungen und Tipps, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und um zu definieren, was wir tolerieren möchten - und was nicht. Das Motivationsbuch für mehr Lebensfreude, Selbstliebe und Durchsetzungsvermögen. Mit liebevoll illustrierten Ausfüllbögen zur Selbsterforschung (im E-Book zugänglich über

Download-Link).
*Kostbarkeiten aus
 meinem Leben* BoD –
 Books on Demand
 Bäume sprechen zu Dir!
 Lausche dem Flüstern der
 Bäume zur Selbstfindung.
 Wer nach einem neuen
 Weg sucht, sein Leben
 bewusster und erfüllter zu
 gestalten, sich leichter zu
 fühlen und mit mehr
 Freude durchs Leben zu
 gehen, der findet mit Hilfe
 von Baumweisheiten
 hilfreiche Wegweiser für
 ein erfülltes Leben in
 diesem Buch. Die Autorin
 ist Natur-Lichtwesenbotin
 und ermöglicht dir mit

Botschaften, die sie von
 den Baumwesen für dich
 empfangen hat zu
 erkennen, was dein
 Inneres im Moment
 verlangt, damit du
 erfüllter mit mehr
 Leichtigkeit durchs Leben
 schwingen kannst. Das
 Buch unterstützt dich auf
 der Reise zu dir selbst. 73
 Baumweisheiten, die du
 nach Anleitung in diesem
 Buch als Lebenshilfe für
 dich anwenden kannst.
 Manchmal benötigt man
 nur eine kurze Antwort
 auf eine bestimmte Frage.
 Die Botschaften der
 Bäume geben dir den

Impuls, der dich in deiner
 momentanen Situation
 weiter bringt. Dabei
 unterstützend
 Affirmationen zur
 praktischen Anwendung.
 Mit zahlreichen
 Farbfotografien und
 Wissenswertes über die
 Bäume des Waldes sowie
 einer zauberhaften
 Kurzgeschichte von
 klingenden Ästen.
 Schwinge mit
 Waldgeflüster der Bäume
 in ein Leben voller Freude
 und Leichtigkeit.
**Für Coaching habe ich
 keine Zeit!** BoD – Books
 on Demand

Nach der Heilung unserer atlantischen Erfahrungen folgt nun das Wiederentdecken unserer lemurianischen Wurzeln als weiterer wichtiger Schritt in die 5. Dimension. Die Autorin führt uns in das Herz von Lemurien, damit wir unsere Intuition stärken, die Liebe zur Erde und den Ahnen wachsen lassen und die Kommunikation mit der Natur und ihren Kräften vertiefen können. Durch verschiedene Sternkonstellationen innerhalb der letzten Jahre

wurde die Rückkehr der weiblichen Energie, der Großen Göttin, von Mutter Gott bereits angekündigt. Jetzt ist sie da. So können wir unsere Erdenwege und unseren physischen Körper in einem neuen Licht sehen. Die Erfahrungen und Speicherungen der nicht-geheilten Dualität werden sanft abgestreift, und unser wahres Sein beginnt zu leuchten. Durch das Betreten des Herzens von MU, welches das lemurianische Kollektivbewusstsein repräsentiert, kehren wir

in das Zentrum unseres eigenen Herzens zurück und kommen in unserer Wahrheit an, aus der wir leben, schöpfen und erschaffen und so hilft uns die Energie von Lemurien, bei den aktuellen Wandlungen innere Stabilität und (Selbst)Sicherheit zu finden. Die Folge ist ein tiefes Einverstandensein mit Allem-was-ist. Die Meditationen und Übungen laden uns durch die Aktivierung des lemurianischen Erbes in uns ein, unsere Christuspräsenz

anzunehmen und voller Vertrauen zu leben, um den Neuen Morgen zum Wohle aller mitzugestalten.
Gesangbuch für die Herzogthümer Bremen und Verden BoD – Books on Demand
 Raus aus dem Kopf - rein in den Körper! Dieses Buch richtet sich an alle Ruhelosen und Gehetzten, bei denen in Meditations- und Entspannungskursen eher Stress als ein seliges Lächeln entsteht.
 Achtsamkeitslehrerin Doris Iding weiß aus Erfahrung: Für manche

sind fünf Minuten in Stille sitzen eine Tortur. Aus dieser Beobachtung heraus hat die Autorin das vorliegende Übungsprogramm für mehr Gelassenheit und Körperbewusstsein entwickelt.
 Ausgangspunkt ist eine kurze Achtsamkeitsübung, in der es in drei Atemzügen gelingt, im Moment anzukommen.
Die Schlüssel für dein glückliches Sein LIT Verlag Münster
 In dem WERT-VOLL-BUCH geht es um den eigenen Wert eines jeden

Menschen. Es ist als Tagebuch mit vielen wertvollen Impulsen gestaltet, die dabei helfen zu reflektieren, was das eigene Sein betrifft.
 Gleichzeitig zeigt das Buch, wie erfüllend es ist, dankbar zu sein. Das WERT-VOLL-BUCH macht die persönlichen Glücksmomente bewusst und legt den Fokus auf die eigenen Ziele und Wünsche - und das Tag für Tag als neues Ritual für die Seele. Die Autorin Kathrin nimmt dabei den Lesenden liebevoll an die Hand, stärkt einfühlsam,

motiviert und unterstützt - ganz wie eine gute Freundin. Sie gibt wertvolle und umsetzbare Impulse mitten aus dem Leben und zeigt damit neue Perspektiven auf. Das WERT-VOLL-BUCH ist ein echter Mutmacher sowie Begleiter und zeigt dem Lesenden eine tägliche Routine, die wertvoll und kostbar ist. Das Tollste daran: Dieses Ritual ist leicht zu erlernen, unterstützt im Alltag und bringt Freude. Und das sollte sich doch jeder wert sein, oder? Am Schluss wird somit für den

Lesenden das WERT-VOLL-BUCH durch die persönlichen Einträge zu einem BUCH-VOLL-WERT!
Die Weisheit des Stoizismus. Wege zu Gleichmut und Gelassenheit Goldmann Verlag
Seelenruhe, Gelassenheit, Gleichmut und Widerstandskraft (Resilienz) sind Kernelemente der Philosophie der Stoa. Und so wundert es nicht, dass die Lehren der Stoiker noch heute beliebt sind. Durch die Freiheit von Affekten und die

Erkenntnis, dass äußere Güter wie etwa Reichtum nebensächlich sind, zu Gemütsruhe und Glück finden - wer möchte das nicht? In diesem Lesebuch für angehende Stoiker sind Auszüge aus den Hauptwerken der Stoa von Cicero, Epiktet, Seneca und Mark Aurel ebenso enthalten wie Gedanken unbekannter, aber nicht weniger lesenswerter Autoren. *Sei dir gut* Irisiana
Erlebst du manchmal, dass alte Themen immer wiederkehren? Sprichst du über das, was du dir nicht

wünschst und richtest du deine Gedanken vorrangig auf das, was du nicht haben möchtest? Dann erhältst du genau das Unerwünschte. Richte deine Energie stattdessen auf deine wirklichen Ziele und Wünsche aus! Du trägst alle Kraft dazu in deinem Herzen - denn die Liebe zieht das, was du dir wünschst, in dein Leben. Je bewusster du dir dieser Liebe bist, desto mehr werden deine Wünsche Wirklichkeit. Mit Liebe und Bewusstsein kannst du dir ein Leben schaffen, das dich richtig glücklich

macht. Dieses Buch führt dich Schritt für Schritt durch Energien, die dir helfen, durch Bewusstsein und Liebe der Schöpfer deines eigenen Lebens zu werden und dein Potenzial zu entfalten. So kannst du Liebe, Reichtum, Freude, Gesundheit, Kraft und alles, was du dir von Herzen wünschst, erreichen. Beginne noch heute, dein Leben zu leben, damit es für DICH lebenswert ist. Sei DU derjenige, der dein Leben lenkt!

**Programm des
Nicolaigymnasiums in**

Leipzig hsm
healthstyle.media
Ständige Sorgen, ein stressiges Leben, ein geringes Selbstwertgefühl, nah dran am Burnout und kaum noch Lebensfreude – kommt dir das bekannt vor? Dann ist IKIGAI (jap. 生きがい für Lebenssinn) die Lösung dagegen! Entdecke die jahrhundertealten Lehren der Japaner für mehr Glück, Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Bestimmt kennst du Folgendes: Du rollst dich morgens

widerwillig aus dem Bett, weil der Wecker klingelt und du zur Arbeit musst. Du machst dich schnell fertig und hetzt zur Arbeit. Auf der Arbeit erledigst du dieselben monotonen oder nervigen Arbeiten, wie die letzten Tage und Wochen – du kannst den Feierabend kaum erwarten. Zu Hause angekommen machst du es dir schlecht gelaunt vor dem Fernseher gemütlich, schaust die gleiche Serie wie sonst auch und fragst dich: „War das schon alles? Mehr hat mir das Leben nicht zu bieten...?“

Du bist nicht allein! So geht es Millionen anderer Menschen Tag für Tag. Die gute Nachricht: Es gibt eine einfache Lösung und die Japaner haben sie schon vor hunderten von Jahren entdeckt... Wenn du - endlich wieder mehr Freude, Spaß und Erfüllung verspüren möchtest. - keine Lust mehr auf ein langweiliges und trostloses Leben im Hamsterrad hast. - dir ein sorgenfreies und stressfreies Leben wünschst. Dann wird es an der Zeit, dein zu finden! Ikigai bedeutet

übersetzt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“ – genau das fehlt dir vermutlich aktuell! Dieses praxisorientierte Buch zeigt dir Schritt für Schritt, wie du dein Ikigai finden kannst – in kleinen und umsetzbaren Schritten, sodass du Tag für Tag ein kleines bisschen mehr Zufriedenheit, Glück, Freude und Selbstbewusstsein verspürst und so deinen Alltag meistern kannst. Dieses Buch zeigt dir, wie du: - Schritt für Schritt

nerviges Grübeln stoppst und deinen Fokus aus positives Denken lenkst. - Deine Berufung, Mission, Passion und Profession entdeckst und somit deinen persönlichen Sinn des Lebens findest. - Die japanische Philosophie für ein glückliches und langes Leben in deinen Alltag integriert. - Ein selbstbestimmtes Leben führst und innere Blockaden überwindest. - BONUS: Zahlreiche Übungen, mit denen du die japanischen Lehren des Ikigai direkt umsetzen kannst. - Und noch vieles

mehr... Sichere dir heute dein Exemplar und entdecke das japanische Geheimnis für ein glückliches und erfülltes Leben!
WERT-VOLL-BUCH BoD – Books on Demand
 Dieses Buch entstand nach einer wahren Geschichte. Nachdem die Autorin mehrere Schicksalsschläge durchlebt hatte, mit tiefen emotionalen und körperlichen Problemen, traf sie eine gravierende Entscheidung: Es musste sich etwas ändern: Gesundheit statt

Krankheit und Leichtigkeit statt Schwere. Gesagt, getan, richtete sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf die ganzheitliche Gesundheit. Als Personaltrainerin, mit zahlreichen Ausbildungen in alternativen Heilmethoden und ihrer großen Liebe zur Natur, bekam sie Mut und Kraft, ihr Leben positiv zu ändern. Begleitend mit den 4 Jahreszeiten, das Wachstum-die Veränderung-die Fülle-das Loslassen und unterstützend mit Anwendungs-Tipps,

Fantasiereisen, Gedichte, Pflanzenessenzen, körperliche Bewegung. All diese Zutaten für ein glückliches Leben möchte sie dir weitergeben! "Ich bin glücklich, wenn du glücklich bist!"

Sei gut zu dir selbst und setze klare

Grenzen Anaconda Verlag

Noch nie gab es so viele unterschiedliche Informationen über gesunde Ernährung wie heute. Daher ist es gar nicht so einfach, den Durchblick zu wahren und entspannt zu bleiben. Für

ein gesundes und glückliches Leben braucht es jedoch nur zwei Dinge: die richtige Einstellung zu sich selbst und dem eigenen Körper sowie eine Reihe unglaublich leckere Rezepte. Adaeze Wolf, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Health & Life Coach, gibt Tipps, wie es uns gelingt, entspannter, gesünder und glücklicher zu essen. - --- Adaezes 6 Tipps für ein rundum glückliches Leben: 1. Ernähre dich gesund. 2. Ernähre dich einfach. 3. Ernähre dich entspannt. 4. Sei aktiv

und bewege dich. 5. Sei achtsam gegenüber dir selbst. 6. Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit und dein Leben. ---- " Das Rundum-Paket: Rezepte, Life Coaching und Bewegungstipps " Mit Wochenplan zum Einstieg in ein natürlich gesundes Leben " Die Autorin ist professionelle Ernährungsberaterin [Mother's Songs, Games and Stories](#) Thorbecke 21.Juli 2019. Eine 38-jährige Autofahrerin, die am Sonntag gegen 22.40 Uhr anderen

Verkehrsteilnehmern aufgefallen war, hat die Nacht im Polizeiarrest verbracht. Die Frau fuhr in Schlangenlinien. Für viele von euch war diese Meldung nur eine kurze Randnotiz in der Zeitung, aber für mich war es der Wendepunkt in meinem Leben. Ich hatte eine schwere Kindheit und Jugend mit einigen traumatischen Erlebnissen hinter mir, aber trotzdem hatte ich viel erreicht. Mit 22 Jahren, mitten in meiner Tanzausbildung, wurde ich mit der Diagnose Dystonie

konfrontiert, eine unheilbare Krankheit, die alles veränderte. Trotz allem arbeitete ich erfolgreich in meiner eigenen Ballettschule und im Rettungsdienst. Ich war Diplom-Tanzpädagogin, Rettungssanitäterin, Model und Erste Hilfe Ausbilderin. Was niemand wusste, ich kämpfte auch mit Burnout und Alkoholproblemen, was ich vor anderen versteckte. Dann passierte diese Nacht im Polizeiarrest, die alles veränderte. Ich beschloss,

mein Leben in die Hand zu nehmen und meine Sucht zu überwinden. Mein Tagebuch wurde zu meinem treuen Begleiter auf meinem harten Weg hin zu einem neuen Leben. Ich möchte euch ermutigen, mein Buch weiterzulesen und euch von meinem Mut und meiner Ehrlichkeit inspirieren zu lassen. Es war ein harter Kampf, aber am Ende hat es sich gelohnt. Heute führe ich ein befreites Leben und ich hoffe, dass ich euch mit meiner Geschichte ermutigen und inspirieren

kann.

Achtsam in drei

Atemzügen Quadrille

Publishing Ltd

So wirst du Schritt für Schritt gesünder! Willst du wissen, was es wirklich bedeutet, gesund zu sein? Bist du bereit, deinen Weg zu Gesundheit aktiv zu gehen? Dein "JA" ist der erste Schritt dorthin. Komm mit mir in die Manege und ich

entzaubere alle Geheimnisse, die es zum Thema Gesundheit gibt. Du erfährst, was auf ganzheitlicher Ebene notwendig ist für ein gesundes Leben, und wie du es konkret in 3 Schritten gestalten kannst: - Welche gesunden Kräfte kannst du in dir wachrufen? - Wie aktivierst du deine

Lebensenergien? - Wie kannst du deine gesundheitlichen Ziele nachhaltig erreichen? "Manege frei" verbindet moderne Wissenschaft mit altem Wissen und führt dich mit den Zirkus-Tugenden Offenheit, Achtsamkeit und Disziplin zu deiner bestmöglichen Gesundheit, gerade auch bei schweren Erkrankungen.