



Wahrhaftig Mann sein

Robert Betz
HEYNE Verlag
320 Seiten / 10,99 EUR

Der Weg zur wahren Männernatur, raus aus Verunsicherung, Anpassung und Schuldgefühlen: Lebensnah, bodenständig und humorvoll zeigt Robert Betz, wie Mann endlich wieder Mann sein kann – lebendig und leidenschaftlich, mit Herz und Hirn in einem kraftvollen, gesunden Körper. Ein mitreißendes Buch für alle Männer, die ihrem Leben einen tieferen Sinn und eine neue Richtung geben möchten – und ein echter Augenöffner für Frauen, um die seltsame Spezies Mann auf ganz neue Weise verstehen zu lernen. Mit sechs geführten Audio-Meditationen zum kostenlosen Download.



Chronisch krank

Volkmar Schwabe
Verlag Via Nova
224 Seiten / 18.-- EUR

In diesem Buch lesen Sie die oft unglaublich erscheinenden und doch vollkommen wahren authentischen Lebensgeschichten ehemals chronisch erkrankter, zumeist verzweifelter Menschen, die durch die »Psychosomatische Energetik« (PSE) Heilung fanden. In 15-jähriger Forschungsarbeit aus Elementen der klassischen chinesischen Medizin, des indischen Yoga, des Schamanismus, der modernen Psychoanalyse und der Homöopathie

von Dr. med. Reimar Banis entwickelt, wurde die Anwendung des PSE für viele scheinbar unheilbar kranke Menschen zu ihrer ganz persönlichen Lebensrettung. Es sind bewegende Schicksale, berührende authentische Leidens- und Heilgeschichten, erzählt von den Betroffenen selbst, die jedem chronisch Erkrankten Hoffnung geben und einen Weg zur ganzheitlichen Gesundheit aufzeigen.



Das Alter als Geschenk

Ruediger Dahlke
Arkana Verlag
240 Seiten / 19.- EUR

Älterwerden ist nicht gerade beliebt. Doch in Wahrheit ist es die Chance unseres Lebens für Wachstum und Reife. Bestsellerautor Ruediger Dahlke zeigt, wie wir die letzte Lebensphase nutzen, um endlich aus dem ewigen Hamster Rad der Beschleunigung auszusteigen und sie als das ultimative Sabbatical bewusst und freudvoll zu erleben. Er nimmt uns die Angst vor den typischen Altersbeschwerden, indem er sie humorvoll in ihren Licht- und Schattenseiten deutet und ganzheitliche Wege aufzeigt, damit umzugehen. Er zeigt, wie wir uns mutig und weise der Angst vor dem Altwerden und vor dem Sterben stellen und gibt uns alles an die Hand, was wir für erfülltes Altwerden in Weisheit und Gesundheit brauchen: von der richtigen Ernährung bis zu Strategien für ein sinnerfülltes Leben. Ein Mutmachbuch fürs Älterwerden!



Die Liebe umarmt alles

Christiana Mandakini Jacobsen
Trinity Verlag
224 Seiten / 20.- EUR

Das große Buch der Selbstfürsorge

Je komplexer, digitaler und virtueller unsere Welt wird, desto größer wird auch unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Schutz und Stabilität. Gerade wenn das Leben uns durchschüttelt und uns im Außen nichts wirklich Halt gibt, können wir in uns selbst neue Kraftquellen entdecken. Christiana Mandakini Jacobsen öffnet mit viel Herz Menschen den Zugang zu diesen inneren Ressourcen. Sie zeigt, wie jede schwierige Situation eine Botschaft für uns bereithält und wir über uns hinauswachsen können, wenn wir lernen, alles, was geschieht, mit Liebe zu umarmen.

Durch achtsames Fühlen zu innerer Stabilität und emotionaler Kompetenz finden – inklusive geführter Meditationen auf CD.



Die Weisheit deiner Geistführer

EJames van Praagh
Ansata Verlag
208 Seiten / 20.- EUR

Es ist eine ermutigende Gewissheit: Wir alle haben spirituelle Helfer aus der geistigen Welt, die uns auf unserem Weg begleiten und uns dabei Unterstützung, Weisheit und Liebe schen-

ken wollen. Das können die Seelen Verstorbener, Krafttiere oder feinstoffliche Lichtwesen sein. Doch wie können wir sie wahrnehmen? Wie können wir sie in unser Leben einladen und bewusst Kontakt zu ihnen aufnehmen? James Van Praagh, der weltberühmte Mittler zwischen Diesseits und Jenseits, erklärt auf faszinierende Weise, wie wir unsere ganz persönlichen Geistführer finden. Mit seinen Übungen und Meditationen verbinden wir uns mit den himmlischen Helfern, um Rat, Schutz und echte Lebenshilfe von ihnen zu erhalten.



Pilates für Männer

Matthias Opendenhövel
Mariam Younossi
KNAUR Balance Verlag
176 Seiten / 19,99 EUR

Für Matthias Opendenhövel ist Pilates eine der effektivsten Sportarten. Es bietet Männern optimale Übungen für eine ganzheitliche Fitness. „Jeder Mann sollte Pilates machen! Denn das ist kein Pillepalle, sondern das beste Ganzkörper-Training, das ich kenne.“ Das mit seiner Trainerin Mariam Younossi ursprünglich auf ihn abgestimmte Programm ist nicht nur die beste Prophylaxe, damit Beschwerden erst gar nicht entstehen, sondern mobilisiert und stabilisiert optimal alle Bereiche des Körpers. Das Training fördert die Gesundheit, Beweglichkeit und Balance, Verletzungen werden vermieden, die Haltung verbessert und man entwickelt eine ganz natürliche Ausstrahlung. Die 52 Übungen werden an Pilates-Geräten von Matthias Opendenhövel gezeigt und ergänzt mit „Pilates to go“ auf der Matte. Die Wirkung jeder Übung wird erklärt und durch die persönlichen Erfahrungen des Sport-Moderators für jeden Mann zugänglich.