

# 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**

# Buch - Tipps



## DIE UNERKANNTE MACHT DER GEFÜHLE

Angst, Wut, Traurigkeit oder Eifersucht - am liebsten würden wir solche Gefühle einfach verdrängen. Doch durch einen bewussten, lösungsorientierten Umgang mit unseren negativen Emotionen können diese zu wertvollen Begleitern in unserem Leben werden.

Safi Nidiaye zeigt, wie wir unsere Gefühle endlich verstehen, deren versteckte Mechanismen aufdecken und das positive Potenzial entfalten können, das in ihnen verborgen liegt. Das Entscheidende dabei: Jedes Gefühl, so belastend es auch sein mag, wird ganz bewusst durchlebt. Mithilfe der populären Methode der Autorin - der „Körperzentrierten Herzensarbeit“ - werden innere Blockaden aufgelöst, und man kommt mit sich und seiner Gefühlswelt ins Reine.

*Safi Nidiaye, Gefühle sind zum Fühlen da. Integral Verlag 19,99 EUR, Erscheint am 04.09.2017*

## MIT ALLEN SINNEN LIEBEN

Wahre Liebe finden und beglückende Sexualität erleben - gerade hochsensible Menschen verfügen über besondere sinnliche Fähigkeiten! Wie man dieses verborgene Sinnes-Instrumentarium entfaltet, zeigt Anne Heintze. Der Schlüssel dafür ist die Entwicklung erotischer Intelligenz - einer inneren Haltung, mit der man sich seiner eigenen Sinnlichkeit bewusst wird, sie gezielt nutzt und genießt. Damit wir uns emotional voll und ganz für die Liebe öffnen, uns tief mit dem Partner verbinden, verborgene Zwischentöne in der Beziehung wahrnehmen und neue Dimensionen der Sexualität entdecken.



Der praktische Ratgeber für alle, die endlich mit allen ihren Sinnen lieben und leben wollen.

Anne Heintze

*Erotische Intelligenz*

*Hochsensibel lieben und sinnlich leben*

*Integral Verlag 16,99 EUR*

## GESUND MIT ZAHLEN

Hier wird die alternative Methode für ein gesünderes Leben mithilfe von Zahlen vorgestellt. Entwickelt wurde sie in Korea und basiert auf Traditioneller Chinesischer Medizin sowie den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Es wurde untersucht, welche Areale im Hirn durch Aufsagen bestimmter Zahlen aktiviert werden. So entstanden Zahlenfolgen, die rhythmisch gesprochen das allgemeine Wohlbefinden des Anwenders verbessern können. Diese Methode fördert gesunden Schlaf, eine verbesserte Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit bis hin zu einer gesünderen Haut.



Chaseo Rules

*Die Zahlen-Apotheke*

*Mehr Konzentration, weniger Stress und gesünder Schlaf*

*Allegria Verlag 10,00 EUR*



## HEILKUNDE UND SPIRITUALITÄT IM DIALOG

Hat Gott einen Platz in der Wissenschaft? Faszinierende Einsichten über die Verbindung von Medizin und Spiritualität. Neale Donald Walsch ist einer der meistgelesenen spirituellen Autoren. Sind medizinische Wunder real, und gibt es einen Grund für ihr Auftreten? Lernt ein Medizinstudent bei der Teilnahme an einer Operation am offenen Herzen irgendetwas über die Seele? Sind Menschen denn überhaupt mehr als biologische Wesen? Und bedeutet Heilung möglicherweise, dass nicht nur der Körper am Funktionieren gehalten wird, sondern eine Quelle der Heilung involviert ist, die unsere physischen Grenzen übersteigt?

Die Fragen, die Neale Donald Walsch mit der renommierten Ärztin Brit Cooper diskutiert, rühren an den Grundfesten der medizinischen Wissenschaft. Viel zu lange hat die Medizin ignoriert, dass der Mensch mehr ist als sein Körper. Heilung kann nur geschehen, wenn Geist und Seele mit einbezogen werden.

*Neale Donald Walsch/Dr. med. Brit Cooper, Wo Gott und Medizin sich treffen. Trinity Verlag 20,00 EUR*