

BUCHEMPFEHLUNGEN



GUTEN MORGEN, LEBEN!

Sandra König

ISBN: 978-3-7088-0792-8

Der Morgen ist eine ganz besondere Zeit, denn wie ich in den Tag starte, ist entscheidend dafür, was mir der neue Tag bringen wird. In aller Stille aufstehen, die Ruhe genießen, mir vorstellen, was ich an diesem neuen Tag alles schaffen möchte [...]



HAPPINESS: MEIN SPIRITUELLER WEG

Tina Turner

ISBN: 978-3-426-67597-7

In diesem Buch gibt Tina Turner Einblick in ihr Leben und vermittelt auf unterhaltsame Weise die Lehre des Buddhismus.

"Machen Sie sich bereit, die Welt zu verändern, indem Sie Ihr Leben verändern."

- Tina Turner



ANTIVIRALE PFLANZEN: NATÜRLICHE WIRKSTOFFE ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Siegrid Hirsch

ISBN: 978-3-99025-416-5

Dieses Buch ist sehr empfehlenswert für alle, die an Naturheilkunde und alternativen Heilmethoden interessiert sind:

Antivirale Pflanzen von A bis Z Helmkraut und Braunelle sind uralte Heilmittel. Wissenschaftliche Studien bestätigen ihre Wirksamkeit gegen Viren. Im größten gemeinnützigen Kräuterverein Österreichs und führt die Redaktion der Zeitschrift Gesundheitsbote. Seit 1996 arbeitet sie auch als Autorin. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern.



HAUSBUCH DER HEILPFLANZENVERARBEITUNG

Barbara Kircher-Storch, Michaela Hahner, Claudia Kircher
ISBN: 978-3-99025-417-2

45 Methoden zur Erzeugung und Aufbereitung von Heilpflanzen sowie heilkräftigem Gemüse und Obst zu wirkungsvollen Heilmitteln. Der Schwerpunkt liegt auf der Zubereitung: dem Sammeln, Zerkleinern, Destillieren, Sieben, Pressen, Filtern, Trocknen, Mischen, Verkapseln und Erhitzen von heilsamen Wurzeln, Blattwerk, Blüten und Früchten.



GESUNDE WOHLFÜHLKÜCHE

Kochen mit der Kraft der Kräuter und Gewürze

Lisa Hauser
ISBN: 978-3-7066-2633-0

DIE STARS IN DER KÜCHE? KRÄUTER UND GEWÜRZE! GENIEßEN UND DER GESUNDHEIT ETWAS GUTES TUN! Heimische WILDKRÄUTER UND GEWÜRZE beeinflussen und verfeinern nicht nur den Geschmack von Gerichten, sondern

wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Und genau deshalb sind sie die Hauptdarsteller der 50 KÖSTLICHEN REZEPTE in diesem Buch! Der bewusste Einsatz von Kräutern und Gewürzen sorgt für eine Extraportion an gesunder Energie – aber damit nicht genug: alle Rezepte sind LOW-CARB, CLEAN UND GLUTENFREI und damit am aktuellsten Stand der Ernährungstrends!



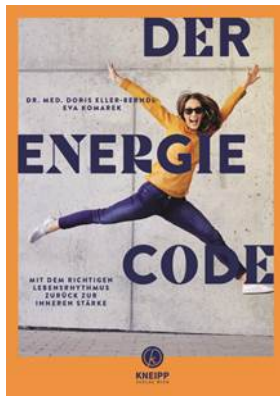
DIE KRAFT DES SELBSTMITGEFÜHLS

Wie wir unseren inneren Garten pflegen und zum Erblühen bringen können

Lienhard Valentin
ISBN: 978-3-424-63177-7

Ein sehr starkes Thema, das viele Menschen anspricht: Jeder von uns trägt ungeliebte Eigenschaften in sich, die er am liebsten loswerden möchte. Doch sie lassen sich verwandeln und können uns wertvolle Dienste leisten, wenn sie ihren Platz

gefunden haben. Lienhard Valentin zeigt, wie wir unseren inneren Garten liebevoll pflegen und so bestellen, dass Selbstvertrauen, Selbstliebe und Gelassenheit darin erblühen können. Die wichtigsten Tools sind hier die Praxis der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühls und der Selbsterforschung



DER ENERGIE CODE

Doris Eller-Berndl, Eva Komarek
ISBN: 978-3-7088-0801-7

Das Sonnenlicht, unsere innere biologische Uhr und das Magnetfeld der Erde spielen für unsere Energiebilanz eine entscheidende Rolle. Wie einfach wir unsere Hochleistungszellkraftwerke unterstützen können. Mit diesem Buch laden Sie Ihre Batterien wieder auf, zum Beispiel mit Ledersohlen, der richtigen Postleitzahl oder mit einem Bad im eiskalten Wasser.



PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

Friedrich Hainbuch
ISBN: 978-3-8338-4571-0

Durch Anspannung zur Entspannung - das scheinbar widersprüchliche Motto der Progressiven Muskelentspannung hält, was es verspricht. Wer diese leicht erlernbare Technik beherrscht, der kann ganz einfach und äußerlich unbemerkt körperliche und seelische Spannungen lösen



MEDITATION

Stress und Ängste loswerden und endlich den Geist beruhigen
Peter Beer
ISBN: 978-3-442-34277-8

In seinem Meditations-Guide zeigt Peter Schritt für Schritt, wie wir im Lotossitz wieder zu uns selbst finden, emotionale Tiefs überwinden, negative Glaubenssätze loslassen und aus miesen Tagen gute machen. Mit exklusiven Audiomeditationen für den direkten Einstieg.



DIE NOTFALLAPOTHEKE FÜR DIE SEELE:

Heilende Übungen und Meditationen
Ruediger Dahlke
ISBN: 978-3-485-02995-7

Die Botschaften der Seele sind ein Hilfeschrei, etwas im Leben zu verändern. Der bekannte Arzt und Therapeut Ruediger Dahlke zeigt Entspannungstechniken, heilende Übungen und Meditationen, die praktische Hilfe bei den wichtigsten seelischen Beschwerden wie Angst, Burn-out oder Trauer bieten.



FELD-, WALD- UND WIESEN-KOCHBUCH

Erkennen, Sammeln, Zubereiten u. Einkochen von Wildgemüsen u. Wildfrüchten

Eve Marie Helm

ISBN: 978-3-453-40279-9



ESSBARE WILDPFLANZEN

200 Arten bestimmen und verwenden

Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger und Steffen Guido Fleischhauer

ISBN: 978-3-038-00886-6

KAUF REGIONAL!

Eine gesunde Wirtschaft im Umfeld ist ein weiterer Baustein zu einem erfüllten, sorgenfreien Leben. In diesem Sinne möchten wir regionale Betriebe unterstützen. Erwerben Sie auch ihre Lektüre regional – zum Beispiel bei [Veritas – by Melanie Hofinger!](#)