

HAMBURGS MAGAZIN FÜR KÖRPER GEIST & SEELE | APRIL 2020 | GRATIS

KGS



Meditation für dein Leben

BOOKLAUNCH-EVENT MIT
ANDREA KUBASCH UND DIRK BENNEWITZ

... FEMALE PLEASURE ...

GIANNA BACIO ÜBER DIE WEIBLICHE LUST

FÜR EUCH GELESEN

INSPIRATION FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Mit Achtsamkeit heilen

Die berühmte buddhistische Meditationslehrerin Tara Brach hat mit RAIN eine bewährte Selbsthilfe-Methode weiterentwickelt, die genau in diese Zeiten der Unsicherheit passt. In ihrem neuen Buch gibt sie Beispiele, was uns bei Traumata, Ängsten oder in schmerzlichen Beziehungen helfen kann. Die vier Schritte von RAIN sind:

- Registrieren - Annehmen - interessiert Erforschen - Nähren. Mit diesen vier Schritten ist jeder in der Lage, sich in schwierigen Situationen zu sammeln und mit Achtsamkeit vorschnelle Reaktionen zu vermeiden. Gerade der letzte Punkt „Nähren“ hilft, Selbstmitgefühl für sich selbst und seine schwierigen Seiten zu entwickeln und das Positive in sich zu nähren. Am Ende jedes Kapitels geben Übungen die Möglichkeit, die wertvollen Erkenntnisse von RAIN praktisch und alltagsnah umzusetzen.

TARA BRACH • Dein furchtloses Herz. Mit der RAIN-Methode schwierige Emotionen heilen • O.W.Barth



Epidemie im Verborgenen

Einsamkeit kann jede und jeden treffen: Vom Teenager bis zur 80-Jährigen. Meist werden Betroffenen äußere Maßnahmen empfohlen wie mehr unter Leute zu gehen, Vereinen beizutreten oder gemeinsam Hobbys zu pflegen.

Dr. Christine Brähler hingegen geht in ihrem neuen Buch den Weg von Innen nach Außen und zeigt erstmals auf, warum Selbstmitgefühl ein wirkungsvolles Mittel gegen die grassierende Einsamkeit in unserer Gesellschaft ist. Anstatt unsere Bedürfnisse zu vernachlässigen oder zu hoffen, dass sie von außen erfüllt werden, entdecken wir die liebevolle Verbindung zu uns selbst. Wir bringen uns aufrichtiges Mitgefühl für die eigene Traurigkeit, Verlassenheit und Verletzlichkeit entgegen. Aus dieser wohlwollenden und wertschätzenden Haltung gegenüber uns selbst können wir Beziehungen näherer gestalten und das Alleinsein genießen lernen. Mit zahlreichen Übungen und Anregungen hilft die Selbstmitgefühl-Expertin den Einsamen auf den lohnenden Weg zu sich selbst und zu mehr Verbundenheit.

CHRISTINE BRÄHLER • Neue Wege aus der Einsamkeit. Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden • Irisiana Verlag

Der magische Funke

In jedem Menschen stecken magische Kräfte! Wie wir sie wecken können, um alle Bereiche unseres Lebens auf zauberhafte Weise zu verbessern, zeigt Juliet Diaz, die bereits in dritter Generation als heilende Hexe wirkt und hier das Wissen ihrer Ahnen weitergibt. Schritt für Schritt führt sie uns in die Geheimnisse der Hexenkunst ein und vermittelt Inspirationen und Tipps, die jeder nutzen kann, um seine magischen Fähigkeiten zum Erlühen zu bringen. Endlich den Traumpartner finden oder gesundheitliche Beschwerden lindern, das Zuhause vor negativen Energien schützen oder im Job erfolgreich durchstarten - mithilfe von Diaz' Heilkräuterrezepten, Zaubersprüchen und Ritualen entsteht der magische Funke, der Wünsche wahr werden lässt.

JULIET DIAZ • Witchery – Entdecke die Hexe in dir. Die Schule der Weißen Magie • Ansata Verlag



DA WAR IM MÄRZHEFT DER FEHLERTEUFEL ZUGANGE.
DARUM JETZT NOCH MAL RICHTIG:

Meditatives Malen

Für sie ist Malen reine Meditation. Yvonne Lamberty hat mit ihren Mandala-Bildern schon viele Menschen begeistert. Jetzt legt die Ausnahmekünstlerin ihr erstes Buch vor. Die leuchtende Kraft des intuitiven Malens wird in „Colorful Happiness“ ganz offensichtlich. Die fröhlich bunten und farbig strahlenden Bilder stehen für absolute Lebensfreude und laden dazu ein mit Kreativität und Achtsamkeit nachgemalt zu werden. Egal ob Acryl oder Aquarell, die brillanten Bilder und Mandalas helfen, Entspannung im Akt des intuitiven Malens zu finden. Neben den Grundlagen zu Material und Technik finden sich ein Farbharmonekapitel und eine vielseitige Motivwahl im Buch. Perfekt zum direkt loslegen - ganz ohne Zwang und Druck!



YVONNE LAMBERTY
Colorful Happiness –
Dein Weg zum
Intuitiven Malen
EMF Verlag

