

Mit kleinen Schritten zum Glück

Wer kennt ihn nicht, den kleinen sympathischen OUPS mit dem großen Herzen... Jetzt hat er sein 16. Buch geschrieben. Was auf den ersten Blick aussieht wie ein Kinderbuch, ist vielmehr eine wertvolle Geschichte für die „Großen“. Eine Geschichte in Wort und Bild, mit liebenswerten **Metaphern für Lebensfreude und innere Zufriedenheit**. Der Titel spricht für sich. Auf liebevolle Weise vermittelt OUPS in seinen Erlebnissen, wie man mit Achtsamkeit im Alltag dem wahren Glück Schritt für Schritt näher kommt. Ein zauberhaftes Buch, das jung und alt ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

Einblicke auf www.oups.com

ISBN 3-902763-18-1 • Preis: 12,90 Euro



Meine Innere Stärke

... ist der Titel eines soeben erschienenen Buches: *Das Innere Lächeln. Sich selbst annehmen. Die Konzentration steigern. Das Chi fließen lassen. Loslassen von Erinnerungen und Ängsten. Denkgewohnheiten klären. Die eigene Mitte finden. Diamanten-Übung...* diese und noch viel mehr „**Wege und Praktiken zur Inneren Stärke, Heilung und Meisterschaft**“ (UT) werden hier von der **Autorin Chong-Mi Müller** vorgestellt. Die gebürtige Koreanerin ist seit 30 Jahren in Deutschland als Heilpraktikerin und spirituelle Therapeutin tätig und hält zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland. In ihrem Buch teilt sie, gespickt mit vielen Beispielen und persönlichen Erlebnissen, ihren reichen Erfahrungsschatz. Die vorgestellten Übungen stärken das geistige Potenzial und vermehren die Körperenergie. In einem **separaten Übungsbuch** sind alle Praktiken übersichtlich dargestellt, um das alltägliche Üben zu erleichtern.

Buch-Titel: Meine Innere Stärke – Wege und Praktiken zur Inneren Stärke, Heilung und Meisterschaft

CAUSAL Edition, 2012 • 116 Seiten & Übungsbuch mit 28 Seiten

ISBN 978-3-9502870-1-1 • Preis: 21,- Euro

www.causal.eu

Das verlassene Kind

Angst vor dem Verlassen-Werden, Beziehungsprobleme, Symptome wie Beklemmungen, Panikattacken, körperliche Beschwerden, Alkoholprobleme... Viele Probleme haben ihre Wurzeln in frühkindlichen Erfahrungen und Verletzungen. Sich von solch tief sitzenden, alten Wunden zu erholen, braucht Zeit und Hilfe.

Dr.med. Daniel Dufour ist ärztlicher Leiter der Vitamed-Klinik in Genf und vertritt in der Praxis einen ganzheitlichen Ansatz, der nicht die Symptome, sondern die tieferen Ursachen einer Krankheit behandelt. In seinem neuesten, erstmals in deutscher Sprache erschienenen Buch stellt er die von ihm entwickelte „**OGE-Methode**“ vor, die Betroffenen hilft, ihre unterdrückten Gefühle zu erkennen und auszuloten, sich mit dem inneren Selbst vertraut zu machen und körperlich wie mental zu heilen. Mit Leben erfüllt wird diese Methode durch differenzierte Fallbeispiele, die für interessierte Laien, aber auch Therapeuten ganz neue Denkansätze bieten.



Buch-Titel: Das verlassene Kind – Gefühlsverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen

von Dr.med. Daniel Dufour • Mankau Verlag, Juni 2012 • 163 Seiten • Preis: 15,40 Euro • ISBN 978-3-86374-047-4

www.mankau-verlag.de