

Lesevergnügen



Wer geht schon gerne zum Arzt bzw. hat nicht wenigstens ein bisschen Angst davor? Schließlich hat man beim stundenlangen Warten in Ambulanzen oder Ordinationen leider genügend Zeit dafür. Sandra König und Robert Sommer stellen die Befürchtungen der Patienten humorvoll dar und lassen sie von echten Experten sachlich korrekt kommentieren. Ein Ratgeber, der auch Lachmuskeln strapaziert...

„Doktorspiele“, erschienen im eichmedia Verlag, 19,80 Euro, ISBN 978-3-903113-66-4



Die traditionelle chinesische Gesundheitslehre zielt seit jeher darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dozent, Lehrbeauftragter und Bestsellerautor zum Thema asiatische Bewegungskünste und nachhaltige Gesundheitsprävention Awai Cheung sorgt mit über 50 Übungen für einen guten Start am Morgen, Ausgleich während des Tages und Entspannung am Abend. Die Mischung aus fernöstlicher Lebensphilosophie und praktischem Fitnessprogramm ist der ideale Weg, um die Gesundheit dauerhaft zu stärken, Achtsamkeit zu erlangen und das innere Gleichgewicht zu finden.

„Die Qi Formel für ein langes und gesundes Leben“, von Awai Cheung, RIVA Verlag, 19,99 Euro, ISBN: 978-3-7423-0947-1



Ängste begegnen uns in den verschiedensten Lebensbereichen, ob im Job, in der Schule oder in der Familie und äußern sich oft gerade zu Feiertagen besonders belastend.

Es kann jeden treffen, und man muss sich dafür nicht schämen! 15 unkomplizierte, gut beschriebene Übungen zur Selbsthilfe, fundiertes Fachwissen und zahlreiche Erfahrungsberichte von Betroffenen hat Mediatorin und Lebensberaterin Mag. Majda Moser aus Wien zusammen getragen.

„Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“ von Mag. Majda Moser. Erschienen im Verlag maudrich, 19,90 Euro, ISBN 978-3-99002-101-9