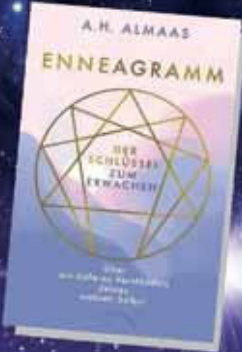


A.H. Almaas
 Begründer der Ridhwan-Schule
 und „Diamond Approach“


Wir führen alle englischsprachigen
 Bücher, DVDs und CDs von A.H. Almaas
 sowie die deutschen Übersetzungen.
 Ebenso erhältlich ist begleitende
 Literatur zum Enneagramm
 und der Sufis.
 Das gesamte Angebot
 finden Sie unter:
www.buchhandlung-plaggenborg.com

„Enneagramm –
 Der Schlüssel zum Erwachen
 über ein tieferes Verständnis
 Deines wahren Selbst“
 von A.H. Almaas

Hier bestellbar:
info@buchhandlung-plaggenborg.com
 oder Tel. +49 (0) 441 17543



Ausführliche Infos zu Almaas &
 Ridhwan - Bücher, Medien,
 Veranstaltungen & mehr
 auf unserer Webseite:
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Buchhandlung Plaggenborg
 Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
 Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com



Lesetipps von Anna Ulrich

Anna Ulrich ist am liebsten kreativ und schreibt über alle zentralen Themen des Lebens. Für uns liest sie fleißig Bücher.
www.anna-ulrich-pr.de



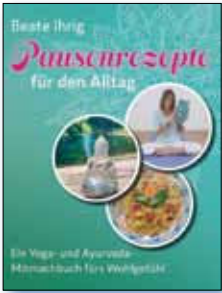
Karina Nouman
Fräulein Grüns Bienenapotheke
 18,00 Euro, 128 Seiten
 Servus Verlag

Für 500 Gramm Honig muss eine Biene bis zu 100.000 Kilometer fliegen. Die fleißigen Insekten und ihre Verbindung zu den Blüten dieser Erde hat Wundervolles hervorgebracht: die Erzeugnisse der Honigbiene sind nicht nur nützlich und köstlich, sondern auch gesund, entzündungshemmend und gut für unsere Haut und den Organismus. Karina Nouman – alias Fräulein Grün – vermittelt nicht nur Wissen über Bienen, Pollen und Honig, sondern zeigt auch auf, wie die wohltuende Wirkung des Honigs mit der Heilkraft von Kräutern sinnvoll verbunden werden kann.

Bienenprodukte wie Honig, Propolis und Wachs wirken in Kombination mit Heilkräutern gesundheitsfördernd und sind natürliche, erprobte Mittel zur Gesundung und fürs Wohlbefinden. Fräulein Grün kombiniert entzündungshemmenden Honig mit Lungenkraut, Bienenwachs mit Lavendel und zeigt, wie das königliche Gelée royale sinnvolle Verwendung findet. Außerdem erklärt sie, wie wichtig Bienen sind und was man ihnen Gutes tun kann. So erfährt man auch, welche Kräuter für eine gute Symbiose im Garten angepflanzt werden können, die zugleich auch als Heilpflanze für den Menschen wertvoll sind. Schon ein einziger Topf mit einer passenden Bienenpflanze auf dem Balkon ist hilfreich. Bienenprodukte wie Propolis und Oxymel lassen sich ganz einfach für die Gesundheit nutzen.

Rezepte für Naturkosmetik sind ebenso in diesem schön illustrierten Buch enthalten, wie Infos zu Lavendel, Malve oder Ysop. Probieren Sie mal Honig-Eis mit Ysop! Sehr hilfreich finde ich zum Beispiel die Propolis-Kamillen-Wundheilsalbe, die nicht nur bei schlecht heilenden Wunden, sondern auch bei kleinen Hautirritationen wie Pickeln und Sonnenbrand, bei Herpes und gegen Warzen oder einfach zur Pflege von trockenen Hautstellen angewendet werden kann.

Ein wunderschöner und obendrein nützlicher Ratgeber!



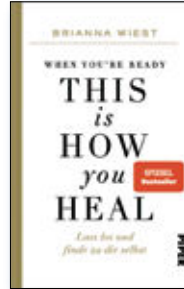
Beate Ihrig
Pause vom Alltag
 160 Seiten, 25,95 Euro
 Pause vom Alltag Verlag

Wer braucht sie nicht, die kleine Pause zwischen-durch. Sie ist wichtiger denn je, denn wir sind es gewohnt, unsere Zeit noch intensiver zu nutzen und oft blind für die wahren Bedürfnisse unseres Seins. Dieses inspirierende Praxisbuch zeigt, wie es leicht gelingt, in nur wenigen Minuten neue Kraft zu schöpfen und die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Ein guter Begleiter durch jede Tageszeit und zudem eine Schatzkiste voller Übungen, Praxistipps und hilfreicher Gedankenimpulse.

Darüber hinaus schenkt das durchgehend farbig gestaltete Buch Einblicke in die Welt von Yoga und Ayurveda sowie alltagstaugliche Rezepte vom Kaiserschmarrn bis zur Lieblingspasta, aber auch die Glücksmilch am Abend zur Regeneration ist zu empfehlen. Genau das Richtige zum Stressabbau und in herausfordernden Zeiten.

Mir gefallen auch die Übungen wie „Bodenschatz“ zur Aktivierung des Selbstvertrauens und der „Atemcocktail“ der beruhigt, kühlt und vitalisiert. „Kraft rein und Stress raus“ ist ein Minimalprogramm im Sitzen oder Stehen, das man schnell durchführen kann und das spürbar wirkt.

Das Buch ist mit vielen ansprechenden Fotos bestückt und motiviert dazu, endlich mal sinnvolle Pausen in seinen Alltag zu integrieren. Ideal für alle, die sich ein „Stress-lass-nach-Wunder“ wünschen.



Brianna Wiest
When You're Ready, This Is How You Heal
 240 Seiten, 22,00 Euro
 Piper Verlag

Heilung kann mit einem einzelnen Ereignis beginnen – mit einem plötzlichen Verlust, der uns völlig aus der Bahn wirft. Der eigentliche Prozess der Heilung liegt darin zuzulassen, dass diese „Störung“ uns aus einem tiefen Zustand des Unbewussten aufweckt, sodass wir uns aus unseren Rollen befreien und ganz bewusst beginnen, uns Schritt für Schritt zu dem Menschen zu entwickeln, der wir wahrhaftig sind. In diesem Moment des versöhnlichen Verstehens soll uns klar werden, dass – um mit den Worten von Michael Murphy zu sprechen – „ein größeres Leben danach drängt, geboren zu werden“.

Dies ist eine Reise, weil keine Heilung, ob körperlich oder spirituell, linear oder ohne Übergänge verläuft. Im Leben gibt es Kontraktionen, bevor sich etwas ausdehnt, und Rückschritte, bevor ein

Ihr Traum vom eigenen Buch?

Wir machen ihn wahr!

Romane • Erzählungen • Biografien • Gedichte
 Ratgeber • Sach-, Tier- und Kinderbücher
 Anthologiebeiträge

Schicken Sie uns Ihr Manuskript – es kommt in gute Hände.

Wir prüfen es kostenfrei und unverbindlich!

R. G. Fischer Verlag www.rgfischer-verlag.de
info@rgfischer-verlag.de

Feine Algen

Hochwertige Nahrungsergänzung

Algenprodukte, Darmgesundheit, Vitalpilze, Flor Essence Kräutertee, Kräuterstern, OPC, Omega-3-Öle, Robert Franz Naturprodukte, uvm.

Gute Gesundheit Gute Preise

Tel. 06124-7269154
www.feine-algen.de