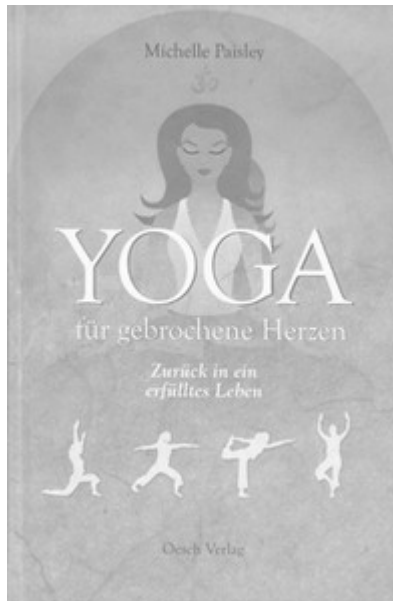


Michelle Paisley
**Yoga für gebrochene Herzen -
Zurück in ein erfülltes Leben**
Oesch-Verlag, Zürich 2007
ISBN: 978-3-0350-3039-6



Das Leben ist voller Abschiede. Sie ereilen uns oft überraschend und lassen tiefen Schmerz zurück. Wir werden verlassen, enttäuscht und verraten. – Was tun?

Dieses Buch zeigt Wege zur Linderung des körperlichen und seelischen Leides. Nicht immer sind sie leicht, aber wirksam und zuverlässig. Paisleys US-Schreibstil ist gewöhnungsbedürftig, doch jeder Betroffene weiß, wovon sie spricht. *Yamas*, die ethischen Yoga-Schriften, empfehlen das Anschauen der Realität, das Zulassen von Gefühlen, so schlimm sie auch sein mögen. Die leicht auszuführenden Übungsfolgen bringen Seele und Körper ins Gleichgewicht und helfen beim Loslassen von Schmerz. Selbstbetrug ist keine Lösung, denn Verdrängen macht krank. Zu jeder Übung (mit Bild) wird eine Erklärung über ihre Wirkung und mögliche Blockaden gegeben. So stehen etwa Hüftschmerzen oft für die fehlende Bereitschaft zu vergeben. Richtige Atmung und behutsames Üben verhilft zu mehr Einsicht darüber, dass Körper und Seele immer gemeinsam leiden, es aber Hilfe gibt. Ein absolut empfehlenswerter, schön gestalteter Ratgeber.

gf

Saskia Hula / Verena Hochleitner
Oje, sagt die Fee
Nilpferd / Residenz Verlag,
St. Pölten / Salzburg 2010
ISBN: 978 3 7017 2074 3



Eine Waldfee in Stöckelschuhen? Das kann nur schiefgehen! Da sitzt sie dann auch hilflos im Erdbeerbeet und die Erdkröte überwindet sich zu einem Hilferuf: „Die Fee hat sich ein Bein gebrochen!“ Aber ach ... wie das so ist bei der stillen, lauten Post ... die Tiere hören nicht genau hin. „Die Fee hat mit dem Schwein gesprochen!“ „Der See ist voll mit Schweineknochen!“ ... „Die Fee will uns was Feines kochen!“ – Das hört der Bär und ist gleich auf den Beinen. In Rezepten schwelgend macht er sich auf die Suche, immer der Nase nach. Doch leider findet er nur eine schluchzende Fee mit geschwellenem Knöchel, die er ins Krankenhaus bringen muss. Mit knurrendem Magen. Aber in seiner Höhle gibt es ja noch Apfelkuchen, wenn der Schreck vorbei ist. Ein witziges und gut illustriertes Kinderbuch zum Vor- und Selberlesen.

gf

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: HERA – Landeszeigverein Steiermark der Österreichischen Hausfrauen-Union, 8010 Graz, Büro Schmiedgasse 21: Do 8 – 12 Uhr, Tel.: 0316 - 82 90 34 oder 0316 - 21 55 98. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU; Redaktion: Dr. Gabriele Feyerer, Mag. Erika Gossler, Mag. Helga Hasso, Andreas Gutl.
office@hausfrauenunion.at
www.hausfrauenunion.at