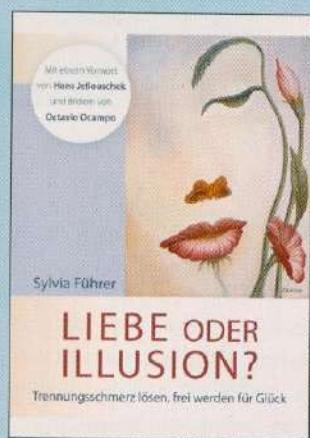


Sylvia Führer

Liebe oder Illusion?

Trennungsschmerz lösen, frei werden für Glück



SACHBUCH

Best-off-Verlag 2015

EUR 12,90

144 Seiten

• LESE-TIPP

Das Thema Liebe treibt uns alle früher oder später um, drängt uns zu vielerlei Anstrengungen, lässt uns in Himmelshöhen aufsteigen und in abgründige Höllen fallen und manchmal gar den Sinn des Weiterlebens infrage stellen. Insbesondere Trennungserfahrungen halten uns nicht selten jahrelang fest im Griff. Die tibetisch-buddhistisch praktizierende Autorin Sylvia Führer, bisher vor allem mit Beiträgen zur Musikpädagogik hervorgetreten, widmet sich mit „Liebe oder Illusion? – Trennungsschmerz lösen, frei werden für Glück“ auf eindrucksvolle Weise den schmerzvol-

len Erfahrungen des Scheiterns von Beziehungen und lädt dazu ein, sie als Durchgang zu neuer, größerer Offenheit zu sehen. Spielerisch erfindet sie sieben Wesen, „sieben Illusionen der Liebe“, die Menschen dazu verleiten, an einer unglücklichen Liebe festzuhalten. Zum Integrieren und Lösen dieser Wesen hält sie angemessene und praktische Hilfestellungen bereit. Kleine Meditationen und Übungen weisen den Weg in umfassendere Liebe und in die Möglichkeit eines jeden, zunächst überhaupt erst authentisch bei sich selbst anzukommen. So entsteht die Grundlage dafür, in Zukunft auch eine stimmigere Paarbeziehung zu erleben. Eine überraschende und faszinierende Besonderheit erhält das Buch durch sieben Bilder optischer Illusionen des Malers Octavio Ocampo, die das verführerische, aber auch erschreckende Gesicht unserer Liebesillusionen aufzeigen. Die Bilder, die hervorragend zum Text der Autorin passen, führen uns jene befreende Weite und Fülle vor Augen, die uns durch unsere häufig allzu sehr gewohnheitsmäßig fixierte Wahrnehmung von Wirklichkeit verstellt ist. Bei genauem Hinsehen werden mit einem Mal ganz neue und andere Erscheinungen sichtbar. Damit wird das Buch auch für Menschen interessant, die gerade an keinem akuten Liebeskummer leiden, darüber jedoch sinnliche Anregungen für das Öffnen oder Leerwerden unseres Geistes bekommen. Der Psychotherapeut Dr. Hans Jellouschek und der Meditationslehrer Dr. Tilmann Lhündrup Borghardt weisen in ihrem Vor- beziehungsweise Nachwort darauf hin, dass das Buch sowohl „als Gutenachtlecture und Lesestoff für entspannte Stunden“ zu empfehlen sei als auch als „ein helfendes Geschenk für Momente der inneren Not“. „Liebe oder Illusion?“ kann uns wirksam und heilsam auf dem Weg begleiten, das eigene Erleben selbst zu gestalten.

Franz-Johannes Litsch

Birgit Feliz Carrasco

Yoga X-Large

Auch dicke können Yoga machen



RATGEBER
Systemed Verlag
2015
EUR 17,90
150 Seiten

Titel doof, Cover doof, Buch doof? So einfach darf man es sich sicherlich nicht machen. Auch wenn auf den ersten Blick das ganze Buch so wirkt, als sei es schon wieder ein neues Werk, um auf der Yoga-Welle mitzureißen, hat es seine Berechtigung.

Zeigt es doch, dass auch übergewichtigen Menschen Yoga nicht nur Spaß machen kann, sondern sie auch zu Bewegung motiviert und dabei noch beim Abnehmen helfen kann. Es werden viele Yoga-Übungen beschrieben, die zudem ganz nett bebildert sind. Vielleicht kann es ja für den einen oder anderen ein Anstoß sein, mit Yoga zu beginnen. Bernd Meister

Wortanzeigen

Preisgünstiger Seminar-/Veranstaltungsraum mit geräumigen Nebenräumen in 1090 Wien zu vermieten.

www.voepat.at, office@voepat.at
0664/9223222

Die andere Partnerbörse im Internet für Spirituell Bewegte!

www.Gleichklang.de