



Ein Leben im Gleichgewicht

By Susan Albers

Arbor Verlag Okt 2009, 2009. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 219x140x15 mm. Neuware - Manchmal essen wir wie von Sinnen, ein anderes Mal versuchen wir, die unbedingte Kontrolle über jedes Bröckchen Nahrung zu behalten, das wir zu uns nehmen. Aus dem Gleichgewicht, gelingt es uns nicht, uns angemessen zu ernähren. Unser Essverhalten können wir nicht dadurch ändern, dass wir diszipliniert über das wachen, was auf unsere Gabel kommt, sondern nur durch die Zähmung unseres hungrigen Geistes. Der Weg zum achtsamen Essen gleicht dabei einer archäologischen Ausgrabung, bei der wir Schichten von Symptomen abtragen, um zur darunterliegenden Wahrheit vorzudringen. Sanft, respektvoll und praktisch begleitet uns Susan Albers auf einer Reise nach innen, um Lösungen für unsere eigenen Essstörungen zu finden. Dabei erschließt uns Ein Leben im Gleichgewicht zugleich wesentliche spirituelle Dimensionen, die in unserem Verhältnis zum Essen so oft übersehen werden. Essstörungen können ein großer Lehrer sein, wenn wir nur innehalten und zuhören. 216 pp. Deutsch.



READ ONLINE
[7.81 MB]

Reviews

This composed publication is fantastic. This is certainly for all those who state that there was not a well worth reading through. You will not truly feel monotony at whenever you want of your respective time (that's what catalogs are for regarding when you ask me).

-- **Prof. Mark Ratke Jr.**

This composed book is wonderful. It is amongst the most awesome book i actually have read through. You will like the way the author create this publication.

-- **Miss Fanny Osinski V**