

Alles dreht sich um Ängste



Bestseller, Romane, Fach- und Kinderbücher, Ratgeber und vieles mehr – egal, welches Genre! Mit der Buchhandlung Fabula und der Wasserburger Stimme sind Leseratten und solche, die es werden wollen, das ganze Jahr über bestens beraten. Einmal pro Woche gibt's an dieser Stelle unseren Buchtipp, zusammengestellt von den Mitarbeitern von Fabula und den Redakteuren der Stimme. Und wir verlosen jede Woche ein Buch aus einer

großen Auswahl. Heute geht es um ein Sachbuch ...



Buchtipp 151

Sachbuch

Titel: Diese verdammten Ängste

Empfohlen von Alexandra Stawski

Autor: Ursula Karven

Verlag: Gräfe und Unzer

Preis: 24,99 €

Für

+ alle, die mit der Angst kämpfen und sich nicht überwältigen lassen wollen

Fazit vorneweg:

Ein sehr authentisches Buch. Ursula Karven setzt sich äußerst offen mit einem sehr persönlichen Thema auseinander: Mit inspirierenden Gedanken, fundierten Kommentaren von Fachleuten und wirkungsvollen Yoga-Übungen. Denn Angst setze sich nicht zuletzt in muskulären Verspannungen fest, die durch Yoga gezielt gelöst werden können – und auch eine positive Lebenseinstellung werde durch die regelmäßige Yoga-Praxis gefördert, so die Autorin Karven.

Ein Auszug:

„Wir müssen uns dem stellen, was uns erzittern lässt. Wir müssen, wenn die Angst anklopft oder ihre Schlingen um uns zieht, innehalten und dem ungebetenen Besucher ins Gesicht sehen: Dann haben wir die Chance zu verstehen, was mit uns passiert.“

Inhalt:

Die Schauspielerin und Yogalehrerin Ursula Karven brach sich vor einigen Jahren bei einem Reitunfall das Genick. Sie überlebte und wurde wieder gesund, aber die Ängste und Panikattacken, die dieser schreckliche Unfall auslösten, beherrschten noch jahrelang ihr Leben.

In ihrem aktuellen Buch beschäftigt sie sich mit all den Formen der Angst – die Angst um unser Leben, die Angst zu scheitern, die Angst, nicht geliebt zu werden. Jeder dieser Formen von Angst wird ein Kapitel gewidmet, indem man auch Übungen und Interviews mit Fachleuten findet.

Beigefügt ist diesem Buch eine DVD mit Yoga-Übungen zur Schmerzlinderung. Speziell entwickelte Übungen stehen als Download zur Verfügung.

Hier der Link zum Buchkauf ...

Und so kann man ein Buch bei Fabula gewinnen:

**Bis zum nächsten Buchtipp
kommenden Montag**

**eine Mail senden
an: [verlosung@wasserburger-
stimme.de](mailto:verlosung@wasserburger-stimme.de)**

Stichwort diesmal:

Ängste

Vollständigen Namen und Wohnort nicht vergessen!

Der Gewinner wird per Mail informiert. Viel Glück!

Der nächste Gewinner ist:

Andrea Kaltenhauser aus Wasserburg

**Der Gewinner / die Gewinnerin erhält das Buch zum Buchtipp
oder – bei anderem Buchgeschmack – ein gleichwertiges Buch aus
der Gewinn-Kiste.**

Wir speichern keine personenbezogenen Daten oder geben solche
weiter. Mail-Adresse, Name und Wohnort werden nach der
Verlosung gelöscht.

Siehe auch Datenschutzerklärung*