



Grüne Pausen für die Seele

Eva Robild

Das Gras unter den Füßen, die Regentropfen auf der Haut, die Sonnenstrahlen im Gesicht – im Grünen können wir tiefe innere Ruhe erleben und uns gegen Stress und Krankheit stärken. Denn die Natur macht uns gesund – das ist wissenschaftlich erwiesen. Wer viel draußen ist, stärkt seine seelische und körperliche Gesundheit. Eigentlich wissen wir das ziemlich gut, aber meist verdrängen wir unser Bedürfnis nach Ruhepausen. Das Buch ist ein Aufruf zu mehr Grün im Leben! Damit wir zufriedener werden, mehr Lebensfreude spüren, besser nachdenken, Probleme lösen und kreativer werden. » Trias Verlag · 19,99 € · ISBN 978-3-432-10676-2

Foto: Unsplash.com / Leo Rivas



Foto: MOKA Publishing

Das pure Leben spüren

Barbara Messer

Ein ruhiger Moment am Fluss, ein Glas Wein mit einem lieben Menschen: Wir wissen, dass es die kleinen Dinge sind, die im Leben wirklich zählen. Häufig hindert uns jedoch zu viel materieller und seelischer Ballast daran, es zu spüren. Aber was und wie viel brauchen wir eigentlich, um glücklich zu sein? Und wie gelingt es uns, uns von Belastendem zu lösen? Barbara Messer suchte ein Jahr lang als Businessnomadin nach Einfachheit, Klarheit und einem glücklichen Leben. Und sie nimmt uns mit auf diese Reise, die vor allem eine Reise zu sich selbst ist. » Gabal Verlag · 15 € · ISBN 978-3-86936-834-4

Minimalistisch leben heißt selbstbestimmt leben.

BARBARA MESSER ist die Speakerin, Trainerin, Coach, Autorin und Künstlerin des Lebens. Sie lädt Führungskräfte, Trainer und all diejenigen ein, die bereit sind, den nächsten Entwicklungsschritt zu gehen und über den eigenen Horizont hinauszuschauen. Dabei öffnet sie die Schatzkiste einer Lebens- und Berufserfahrung, die berührt, begeistert und bereichert.