

Das pure Leben spüren

Warum wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein

Ein ruhiger Moment an einem Flussufer, Abendbrot mit einem lieben Menschen, ein Glas Wein am Ende eines erfüllten Tages: Wie oft sagen wir uns, dass es die kleinen Dinge sind, die im Leben wirklich zählen? Erfüllte Augenblicke voller Glück, in denen uns nichts fehlt. Häufig jedoch hindert uns zu viel materieller und seelischer Ballast, das pure Leben zu spüren.

Aber was und wie viel brauchen wir eigentlich, um wahrhaft glücklich zu sein? Und wie gelingt es uns, uns von Belastendem zu lösen? Barbara Messer gibt in ihrem Buch Antworten auf diese und andere Fragen. Was schon immer eine Herzensangelegenheit der Autorin war, fand in ihrem abenteuerlichen Jahr als Businessnomadin im Wohnmobil seinen Ausdruck – die Suche nach Einfachheit, nach Klarheit und letztendlich nach einem glücklichen Leben. Barbara Messer nimmt Sie mit auf diese Reise, die vor allem eine Reise zu sich selbst ist und die Sie dazu ermuntern

will, das Leben in seiner Klarheit wieder wahrhaft zu spüren.

Barbara Messer ist Bachelor of Business Administration, examinierte Altenpflegerin und verfügt über Ausbildungen in Sozialmanagement, Leitung Pflege, Validation und systemischen Strukturaufstellungen.



Barbara Messer
Das pure Leben spüren
GABAL Verlag
ISBN: 978-3-86936-834-4, € 15,00 (D)