

Veranstaltungen:

Philippsburger Lesefrühstück

Herzlich eingeladen sind alle, die Lust auf Bücher und Geschichten haben, alle, die gerne lesen und alle, die in einer gemütlichen Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck über Bücher sprechen oder von ihnen hören möchten.

Mittwoch, 3. April, von 9.30 – 11.00 Uhr

Buchtipps

Ruediger Dahlke: Jetzt einfach atmen! – Atemtechniken für mehr Energie und Ruhe

Ruediger Dahlke stellt verschiedene Atemtechniken, -übungen, und -meditationen für körperliche Entspannung und eine achtsame Geisteshaltung vor. Da ist der Frischekick am weit geöffneten Fenster, das Pranayama aus der Yoga-Praxis, hilfreiche Übungen zum Einschlafen, der sogenannte Verbundene Atem sowie Partner-Übungen, um miteinander den wohltuenden Atem zu erspüren.

Michaela Axt-Gadermann: Power für die Schilddrüse

Die Schilddrüse ist unser wichtigster Hormonproduzent. Wenn bei ihr nicht alles rund läuft, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Wollen wir unsere Schilddrüse wieder auf Vordermann bringen, ist jedoch nicht nur die Schulmedizin gefragt. Lebensstil, Ernährung und mentale Einstellung spielen eine ebenso wichtige Rolle.

Nicole Schaezler: Autoimmunerkrankungen in den Griff bekommen

Autoimmunerkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch, derzeit sind knapp 10 Prozent der Bevölkerung betroffen. Bei diesen Erkrankungen werden körpereigene Organe und Gewebe durch den vom fehlgeleiteten Immunsystem in Gang gesetzten Entzündungsprozess allmählich zerstört. Zehn der häufigsten Autoimmunerkrankungen - z. B. Multiple Sklerose, Hashimoto-Thyreoiditis, Rheuma, Diabetes Typ1 oder Schuppenflechte - werden in dem Buch vorgestellt und die Autoren erläutern, wie Betroffene mit den Methoden der ganzheitlichen Therapie ihr Immunsystem so umstimmen können, dass es sich beruhigt und nicht länger heftige Entzündungsreaktionen initiiert.

Susanne Fröhlich: Fröhlich fasten!

Der Verzicht auf Nahrung soll wahre Wunder bewirken. Für die Gesundheit, für den Geist, für die Seele und ganz nebenbei auch für die Figur. Das ist aber auch das Mindeste, was man bei fast null Kalorien und null Genuss erwarten kann, dachte sich Susanne Fröhlich. Aber auch, dass das Fasten die letzte Rettung für ihre Rheumadiagnose sein könnte. Also startete sie den Fastenselbstversuch. Ihr Ziel: Zu erfahren, was wirklich dran ist am Nichts. Ihre Erfahrung: Zum Glück besitzt auch Humor einigen Nährwert. Aber das bleibt längst nicht die einzig gute Nachricht aus ihrem fröhlichen Fastentagebuch.

Stefanie Stahl: Nestwärme, die Flügel verleiht

Halt geben und Freiheit schenken - wie wir erziehen, ohne zu erziehen
Kinder brauchen Eltern, die klar, authentisch, entspannt und liebevoll erziehen. Doch das ist leichter gesagt als getan. So ist der Alltag vieler Eltern zugestopft mit Pflichten und Terminen. Erziehen, ohne zu erziehen, bedeutet vielmehr, dass wir die Beziehung zu unseren Kindern und uns selbst reflektieren. Weniger zu tun, dafür bewusster zu sein. Dadurch können wir genauer erkennen, was unsere Kinder tatsächlich benötigen. Leicht kann es nämlich passieren, dass wir die Kinder nur durch die Brille unserer eigenen Ansprüche wahrnehmen und so an ihren Bedürfnissen vorbei handeln. Je besser wir uns selbst im Auge haben, desto leichter können wir durchatmen und unseren Kindern gute Eltern sein.