



ginkgo *magazin*

kostenlos
05/06-2018
HANNOVER & REGION
SÜDNIEDERSACHSEN
GÖTTINGEN & UMLAND



GANZHEITLICH LEBEN | PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG | ALTERNATIVE MEDIZIN | BEWUSSTE ERNÄHRUNG



Daniel Fuhrhop
Einfach anders wohnen

66 Raumwunder für ein entspanntes Zuhause, lebendige Nachbarschaft und grüne Städte
oekom Verlag | EUR 14,00
ISBN: 978-3962380168

Dieses Buch präsentiert 66 Raumwunder, die dabei helfen, Freiräume wiederzugewinnen und Platz zu schaffen: für Sie, für Freunde und Nachbarn, und sogar für die ganze Stadt. Denn auch da reicht der Platz scheinbar nie aus. Wenn jeder aber nur ein Zehntel weniger Raum benötigen würde, könnten nicht nur alle bezahlbaren Wohnraum finden. Kieze und Viertel würden auch viel lebendiger: Jung und Alt kämen sich wieder näher, Zugereiste und Alteingesessene könnten sich gegenseitig bereichern. Vom Zusammenrücken profitieren alle.



autofrei leben! e.V. (Herausgeber)
Besser leben ohne Auto

oekom Verlag
EUR 14,00
ISBN: 978-3962380175

Egal, ob in der Stadt oder auf dem Land, ob mit Familie oder als Single – mit den Tipps und Tricks in diesem Buch gelingt der Umstieg ins autofreie Leben problemlos. Das Angebot innovativer Möglichkeiten zur Fortbewegung ist riesig: Statt stundenlang im Stau zu stehen, kommt man bequem mit dem topmodernen Dienstrad ins Büro und die beliebten Lastenräder erleichtern den Alltag. Auch dank der Vielzahl von Apps, mit denen sich Sharingangebote und öffentliche Verkehrsmittel schlau kombinieren lassen, kommt man entspannt ans Ziel.



Pam Grout
Entfesse deine Kreativität
52 Projekte für ein kreatives Leben

Irisiana
EUR 17,00
ISBN 978-3424153378

Auf ihre einmalig mitreißende und bodenständige Weise lädt Bestseller-Autorin Pam Grout ein, die eigene Kreativität zu entdecken und zu entfesseln.

Während dieser einjährigen »Ausbildung« erwarten einen 52 spannende Projekte, bei denen man sich schöpferisch austoben kann. Darüber hinaus gibt es wöchentlich inspirierende Bot-schaften, aufmunternde Beispiele berühmter Persönlichkeiten und drei verrückte Aktivitäten, zum kreativen Warmwerden.



Kankyo Tannier
Stille

Meine buddhistische Kur für ein leichteres Leben
Arkana | EUR 18,00
ISBN: 978-3442342358

Stille – allein das Wort löst Sehnsüchte aus. Wir halten inne, die Sinne werden wach und wir können die zauberhaften kleinen Momente des Alltags wieder genießen. Kankyo Tannier ist eine französische Zen-Nonne – jung, lebendig, authentisch. Ohne Zwang und Dogma erzählt sie leichtfüßig und charmant, wie die Stille ihren Alltag erst lebenswert macht. Wie nebenbei gibt sie uns dabei viele kleine Tricks an die Hand, wie wir die Stille in unser Leben einladen können. Mit 21-Tage-Stille-Kur, um heil-same Einfachheit und tiefe Freude zu erfahren.



Sabine Wery von Limont
Das geheime Leben der Seele
Alles über unser unsichtbares Organ

Mosaik Verlag
EUR 18,90
ISBN: 978-3442393299

Wieso sind wir, wie wir sind? Und müssen wir so bleiben? Man kann sie vielleicht nicht sehen, und doch ist sie spür- und sogar messbar: Die Seele ist zwar das unsichtbare Organ unseres Körpers, wirkt sich aber über das Nervensystem auf unseren ganzen Organismus aus. Sie umfasst unsere gesamte Wahrnehmung, beeinflusst Hirn- und Organaktivität, bestimmt die Bindung zu unseren Mitmenschen, definiert unsere Persönlichkeit - und sie kann uns krankmachen. Wie können wir mit ihr in Kontakt kommen, um uns selbst und andere besser zu verstehen...



Lea Stellmach
Stark im Leben, geborgen im Sein
Über den Körper zu sich selbst finden

Trinity
EUR 18,00
ISBN 978-3955502621

Das moderne Leben fordert immer mehr von uns: Wie häufig können wir im Alltag nur noch funktionieren und spüren uns nicht mehr. Wir haben etwas verloren, einen uns angeborenen, inneren Zustand der Fülle. Der Schlüssel dafür liegt im Körper. Über den Zugang zur Lebensenergie finden wir zurück zu wahrem Sein und Erfüllung. Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Medizinerin und Körperpsychotherapeutin hat die Autorin eine einfache Methode entwickelt, um schnell in die Kraft und Stabi-lität zu kommen: zu jeder Zeit, in jeder Lebenssituation.