Erschienen am 28.10.2016
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-581-6

Dörthe Huth

Lebensfreude

Belastendes loslassen und der Seele neue Kraft geben

Manchmal fließt alles, wir fühlen uns kraftvoll und sind mit uns selbst in Einklang. Ein solcher Zustand von Lebensfreude muss aber keine Glückssache sein, denn in jedem von uns steckt ein riesiges kreatives Potenzial, jede Herausforderung des Lebens zu meistern. Doch wie holen wir dieses Potenzial jeweils zum rechten Zeitpunkt an die Oberfläche?
Dörthe Huth hat spannendes Hintergrundwissen, wirksame Übungen und interessante Erfahrungsberichte aus dem Life-Coaching zusammengetragen. Mit einem Zugang zu den inneren Kraftquellen gelingt es leichter, Belastungen zu reduzieren und die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Mit etwas Abstand betrachtet, können sogar unliebsame Veränderungen neue Bereicherungen mit sich bringen. Lernen Sie die wichtigsten „Werkzeuge“ für mehr Lebensfreude kennen und genießen Sie dieses wunderbare Gefühl.

Autorenprofil

Dörthe Huth

Nach dem Studium (Germanistik, Psychologie, Computerlinguistik) ist Dörthe Huth heute als Autorin, Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie) tätig und lädt mit ihren Büchern zu mehr Lebensfreude ein.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de