Erschienen am 11.05.2022
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0309-4

Tanja Peters

Schließ Frieden mit deinem Körper!

7 Prinzipien für mehr KörperMUT

KörperMUT tut gut

Schönheit und eine optimierte äußere Erscheinung: Für viele steht das für Erfolg und Erfüllung im Leben. Tanja Peters wirft mit ihrem Buch jedoch einen ganz anderen Blick auf den Körper. Mutig nutzt sie ihre eigene Geschichte, um zu zeigen: Egal, welchen Körper du in diesem Leben hast, es lohnt sich, mit ihm Frieden zu schließen.
Wenn es gelingt, die Scham über eigene Unzulänglichkeiten abzulegen, kann es auch gelingen, aus vollem Herzen zu leben und zu erkennen: Selbstoptimierung ist nicht der Weg zur Selbstliebe.
Vielmehr steht sie der Annahme des Körpers und einem liebevollen Umgang mit der eigenen „Hülle“ im Weg.
Das Buch bewegt, klärt auf und lädt ein, diesen Blick zu trainieren und endlich Frieden mit dem eigenen Körper zu schließen.

Es ist randvoll mit:

• berührenden und mutigen Interviews mit starken Persönlichkeiten,
• praktischen Übungen, um den liebevollen Blick auf den eigenen Körper in den Alltag zu integrieren,
• den sieben Prinzipien für mehr KörperMUT,
• Gedanken, Geschichten und Impulsen, die nachhaltig den Blick auf den eigenen Körper verändern.

Autorenprofil

Tanja Peters

Tanja Peters spricht, schreibt, berät, trainiert und hat dabei nur eines im Sinn: Menschen zu stärken und zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu ermutigen. Dafür hat sie das Mutmuskeltraining® entwickelt. In ihrem neuen Buch widmet sie sich dem KörperMUT.

Pressestimmen