

RATGEBER

Markus Berger, Microdosierung – Niedrig dosierte Psychedelika im Alltag

Psychedelika katapultieren unseren Geist in unbekannte Dimensionen, haben lebensverändernden Charakter und zeigen uns nie gekannte Gefilde des kollektiven Bewusstseins. Dass diese psychoaktiven Moleküle auch im Alltag eine hilfreiche Medikation darstellen, ist den wenigsten bewusst. Mit Microdosing, der Applikation von psychedelischen Substanzen unterhalb der visionären Schwelle, ist es möglich, Laune, Leistungsfähigkeit, Intelligenz, Kreativität, Wachheit und Reaktionsvermögen zu steigern, ohne die typischen psychedelischen Effekte der Stoffe hervorzurufen. Microdosing ist ein Hilfsmittel, um den Alltag besser zu bewältigen und sich wohler zu fühlen – deshalb gewinnt diese Praxis zurzeit immer mehr Anhänger. Das Buch beschreibt die Entstehungsgeschichte des Microdosings, angefangen bei Albert Hofmann, der LSD in mikrodosierten Mengen zu sich nahm, um seine Sinne zu schärfen, bis hin zur modernen Praxis des Microdosings mit den unterschiedlichsten psychoaktiven Molekülen. Ob LSD, Magic Mushrooms, Meskalin oder DMT, ob 2C-B, MDMA oder Cannabis – Microdosing ist der neue Lifestyle-Trend, ein Hype, der die illegalisierten Psychoaktiva womöglich zurück in den Mainstream holen könnte.

ISBN 978-3-03788-553-6

ca. 100 S., Format DIN A6, Broschur

12,50 €

www.nachtschattenverlag.ch

Ein gesunder Rücken – Mit der Kraft der meditativen Entspannung.

Den Rücken von Schmerzen befreien

Millionen Menschen plagen sich tagtäglich mit Rückenschmerzen. In den allermeisten Fällen sind die Schmerzen rein muskulär bedingt. Verspannungen erzeugen Schmerzen. Schmerzen verstärken die Verspannung. Ein Teufelskreis ohne Ausweg. Mentale Übungen zur Entspannung der Seele, des Körpers insgesamt und speziell der Rückenmuskulatur vom Nacken bis zum Steißbein bieten eine überaus wirksame Methode, um diesem Kreislauf ganz ohne Schmerzmittel zu entkommen. Eine Linderung tritt meistens sofort ein - ein Leben ohne Schmerzen wird bei regelmäßiger Anwendung sogar greifbar. Und ganz nebenbei tun Sie ihrem Geist und Körper insgesamt auch noch was richtig Gutes: Nämlich nachhaltig und tief zu entspannen! Audio CD – Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-10-9

Spielzeit ca. 150 Minuten + Bonus

14,95 €

www.minddrops.de

Ein gutes Buch. Über Achtsamkeit.

Drei Jahre geballte Selbstliebe und Achtsamkeit stecken in diesem Büchlein. Denn vor drei Jahren beschlossen Milena und Jan, dass sich etwas in ihrem Leben ändern muss und haben ihre Tipps für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe in einem Kalender verewigt. Die besten Tipps, Techniken und Erfahrungen aus den letzten drei Jahren bündeln wir nun in diesem kleinen aber feinen Buch über Achtsamkeit. Weitere Details:

- Ausfüllbuch für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe
- Die perfekte Ergänzung zu Ein guter Plan Pro
- 25 Techniken für mehr Zufriedenheit und weniger Stress
- 12 Monatsreflexionen mit Habit-Tracker
- 35 Seiten Gastbeiträge aus Psychologie und Glücksforschung
- 6 Listen für deine Highlights des Jahres
- Cover aus strukturiertem Karton
- Edle Goldprägung
- Hochwertiges Papier 80g/m²
- Verpackt in Artisanpapier-Banderole
- In Deutschland gedruckt und gebunden

EAN 0648614231146

134 Seiten, 14 x 22cm, 230g

9,90 €

www.einguterplan.de

Brigitte Wonneberger: Ab der Vierten geht es rund! Weiterführende Schule für Eltern ab Klasse 4

Der Abschied von der Grundschule kündigt sich an mit Notendruck, Bangen um die Grundschulempfehlung, Wahl der weiterführenden Schule und vielen weiteren herausfordernden Themen. Dieses Buch zeigt auf, wie Eltern und Kindern der Einstieg in die neue Welt gelingen kann: Mit Herz, Verstand und weitem Blick! Gleichzeitig schildert die Autorin typische Szenen mit den Protagonisten Sophie, Max und Elif, die den Eltern realistische Einblicke in den Schulalltag geben.

ISBN 978-3-942490-36-8

ca. 284 S.

20 €

www.kinzelbach-verlag.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de