

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

Katharina Traub, Katharinas Fitnessküche. 70 Rezepte, 20 Fitnessübungen

Kein Weizen, kein Zucker und jede Menge Fitness – das klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung. Katharina Traub hat diesen Weg für sich gewählt und fühlt sich dabei wunderbar. Die Erkenntnis, mit ihrem Körper bewusster umzugehen, gewann sie in der Rehaklinik nach einer Hüftoperation. Seitdem sind gesunde Ernährung und Fitness aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. Um auch andere daran teilhaben zu lassen, betreibt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin den Food Blog „Katharinas Fitnessküche“. Dabei schließen sich Genuss und Gesundheit nicht aus, wie man an den zahlreichen Rezepten sieht. Durch den Verzicht auf Zucker und Weizen und die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten fällt es leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In diesem Buch hat sie ihre 70 Lieblingsgerichte – geordnet nach den Kapiteln Frühstück, Besuch von Freunden, zum Mitnehmen, schnelle Rezepte und Süßes – aufgeschrieben. Auch die Fitness kommt nicht zu kurz: Katharina zeigt 20 Übungen für Arme, Beine, Rücken, Nacken und Bauch, die anhand der zahlreichen Fotos leicht nachzumachen sind.

ISBN 978-3-98145-665-3

224 Seiten, über 125 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm, HC

19,99 €

www.olivia-verlag.de

Thomas Knapp, Burn-out – In den Krallen des Raubvogels

«Ein Überraschungserfolg ist dem Journalisten und heutigen Verleger Thomas Knapp mit seinem Erlebnisbericht In den Krallen des Raubvogels im Jahr 2005 gelungen. Er rührt an, trifft den Nerv der Zeit und ist fast so etwas wie ein Standardwerk zum Thema Burn-out geworden.»

Oltner Tagblatt. 6. Auflage, Sonderausgabe

ISBN 978-3-905848-16-8 90 Seiten, Paperback

10 €

www.knapp-verlag.ch

Regina Vogt Brehm, SchreibART

Das Buch ist eine Einladung zum kreativen Schreiben. Die Aktivitäten sollen Impulse dafür sein. Sie können im Unterricht eingesetzt werden oder auch von den Kindern eigenständig ausgeführt werden, mit oder ohne Hilfe eines Erwachsenen.

ISBN 978-3-946928-23-2 60 Seiten mit vielen Illustrationen

24,98 €

www.friedrich-maerker-verlag.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de