

## Ratgeber

### **Aya Cohrssen, Von Schwesternkraft beflügelt - gemeinsam durch das Jahr Handbuch für therapeutische Jahreszeitengruppen für Frauen**

Das Konzept der Jahreszeitengruppe wurde von der Diplom-Psychologin als Ergänzung zur Einzeltherapie speziell für Frauen entwickelt. Es bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, im geschützten Rahmen einer festen Jahresgruppe viermal für 1 bis 2 Tage ihre aktuelle Lebenssituation zu reflektieren und Lösungswege für Schwierigkeiten zu finden. Der zeitlich begrenzte Rahmen schafft bei jedem Treffen eine dichte und intensive Arbeitsatmosphäre. In Gesprächen sowie spielerisch anregenden Gruppenmethoden (Bewegung, Tanzen, Aufstellungen, künstlerisches Gestalten, Visualisierungen) erfahren die Frauen neue Wege und können sie für die Anwendung im Alltag in der Jahreszeitengruppe erproben. In dem Kraftfeld der »Schwesternrunde«, getragen und beflügelt von aufrichtig wohlwollenden Rückmeldungen, erleben sie heilsame Unterstützung. Das kann ihnen dabei helfen, ihre individuellen Fähigkeiten und persönlichen Stärken für Veränderungen im Alltag zu erkennen und zu nutzen. Der Rhythmus der Jahreszeiten wird bei jedem Treffen einbezogen: Vom Säen über das Reifen, Ernten und Loslassen werden natürliche Vorgänge in unserem Leben bewusst gemacht und können als Chance begriffen werden.

ISBN 978-3-939623-88-5      ca. 200 S., Format 14,5 x 20,5 cm, Broschur      ca. 24 €

[Christel Göttert Verlag](#)

### **Ed Rosenthal, Cannabisanbau mit LED - Innovative Beleuchtung fürs Indoor-Growing**

Dieses Buch enthält alle notwendigen Informationen, die man braucht, um bei der Wahl der richtigen Lampen für den Cannabis-Anbau eine intelligente Entscheidung zu treffen.

Wie jedes gute Anleitungsbuch umfasst dieser Band alle nötigen Informationen zum Cannabis-Anbau unter LED wie auch mithilfe anderer Beleuchtungsmethoden. Es gibt viele Marken und Modelle unterschiedlicher Lampen für die Aufzucht von Pflanzen. Sie unterscheiden sich erheblich in ihrer Effizienz und Flexibilität. Dieser Band zeigt auf, wie man sie vergleicht und die richtige Lampe für seine Zwecke auswählt. Außerdem wird aufgezeigt, wie diese Technologien verwendet werden. Dies bewahrt den Einsteiger und fortgeschrittenen Grower vor häufig gemachten Fehlern. Mit anderen Worten: Werden LEDs in Betracht gezogen, wird dieses Buch jede Menge Zeit und Rückschläge ersparen.

ISBN 978-3-03788-657-1      88 Seiten, Softcover, Format 21 x 14,8 cm      Preis noch unklar

[Nachtschatten Verlag](#)

### **Seth Warner, Magische Pilze – Das Einsteigerbuch Eine Einführung in Anbau und Verwendung von Psilocybin**

Im ersten Teil dieses benutzerfreundlichen Leitfadens werden die Grundlagen der sinnvollen Anwendung vermittelt: Umfassende Informationen zur Dosierung einschließlich des populären Microdosings sowie wichtige Safer-Use-Infos. Im zweiten Teil werden die Basis-Informationen zum Anbau vermittelt, so die Wahl des richtigen Anbausystems und alle benötigten Materialien. Der Anbau wird in einer übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Methode dargestellt. Hinweise zur korrekten Trocknung und Lagerung runden dieses Standardwerk ab.

ISBN 978-3-03788-664-9      ca. 200 S., Format 14,8 x 21 cm, farbig illustriert      ca. 27,50 €

[Nachtschatten Verlag](#)