

Gabriela Huber-Mayer



Lebt mit ihrer Familie im Zürcher Weinland und leitet seit bald 30 Jahren Kurse, Seminare, Workshops im Bereich Achtsamkeit, Yoga und Ayurveda www.yoga-andelfingen.ch

Als Supervisorin und Coach begleitet sie interessierte Menschen www.chancement.ch

Seit 2008 ist sie im Redaktionsteam von „YOGA! Das Magazin“ www.yogadasmagazin.ch

Freischaffende Autorin www.lebens-laenglich.ch

LEBENSLÄNGLICH LEBEN

ist ein

INSPIRATIONSBUCH

&

PRAKTISCHER RATGEBER

mit nützlichen Tipps für ein mutiges und erfüllendes

*„Zurück in die Eigenverantwortung
durch achtsame Wahrnehmung!“*

Das Buch richtet sich an Personen mit einem Interesse an einer *ganzheitlichen Sichtweise* und speziell an diejenigen, die durch verschiedene Ereignisse in ihrem Gesundheitsverständnis aus der Balance geraten sind, an therapeutisch tätige Personen, die sich inspirieren lassen und mit den im Buch vorgestellten Themen arbeiten möchten.

Lassen Sie sich inspirieren für

- das Vertrauen in die eigenen Kräfte
- den Zugang zu den inneren Quellen
- die ersten Schritte in die Eigenverantwortung
- den Mut zur Vereinfachung
- die grosse Lebenskraft komplexer Systeme, die in uns wirkt

Das Buch **LEBENSLÄNGLICH LEBEN** kann den Leserinnen und Lesern Möglichkeiten aufzeigen, um durch Erkenntnisprozesse wieder zu den eigenen Quellen zu finden. Die Lesenden erhalten einen Einblick in die einfachen Prinzipien des *Ayurveda*, des *Buddhismus* und des *Yoga*, aber auch in *westliche Denkansätze*, die in die gleiche Richtung weisen.

Es soll verdeutlicht werden, dass wir ähnliche Konzepte alltäglich verwenden und *nicht immer in die Ferne schweifen müssen*. Methoden und Modelle aus Ost und West geben uns vielerlei Hinweise und zeigen auf, wie wir ein glückliches, langes und gesundes Leben führen können.

*„Es lohnt sich, das Leben mit all
seinen Facetten wieder in die
eigenen Hände zu nehmen,
denn wir haben alles, was es
braucht, um erfüllt und glücklich zu
sein!“*