

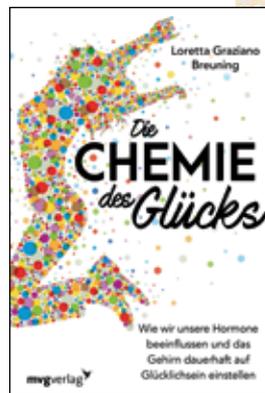


WALDBADEN

Er inspiriert uns mit Kraftplätzen, Naturgeistern und heiligen Hainen: der Wald. Und er wirkt auch magisch auf die Gesundheit. Denn unser System klinkt sich ein in den Rhythmus der Bäume, was Stress erwiesenermaßen reduziert. Wieso das so ist und mit welchen Meditationen und Ritualen man die Wirkung verstärkt, erklärt Valentin Kirschgruber in *Die Magie des Waldes*. kailash, € 15,50.

GLÜCKSGEFÜHL

Sich selbst achtsam wahrnehmen, sein Herz öffnen, lustvoll genießen, Zusammengehörigkeit leben – das nennen die Dänen Hygge. Eine besondere, nicht leicht fassbare Art von Glück. Gemütlichkeit und Einfachheit gehören dazu. Wie man dieses Lebensgefühl für sich entdecken kann, zeigt Louisa Thomsen Brits in *Hygge*. Goldmann, € 10,30.



HORMONKRAFT

Vier Hormone sorgen hauptsächlich für Glücksgefühle: Dopamin, Endorphin, Oxytocin und Serotonin. Unser Gehirn schüttet sie in bestimmten Situationen aus. Diese biochemischen Prozesse können wir auch aktiv beeinflussen. Aber, Spoiler: Ein bisschen was dafür tun müssen Sie schon! Spaß haben zum Beispiel. Oder reisen. Oder auch etwas Neues lernen, meint Loretta Graziano Breuning. *Die Chemie des Glücks*. mvg, € 18,50.

WIR BLÄTTERN UNS GESUND

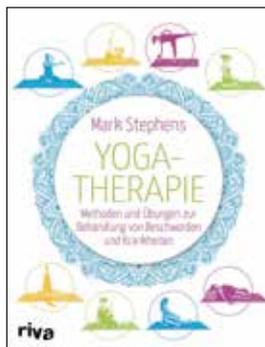
Glücklich durch Hormone, skandinavische Lebensweisheiten, Yoga als Therapie: Die aktuellen Buchneuheiten geben die beste **ANLEITUNG FÜR EIN GELINGENDES LEBEN**. Wir haben schon quergelesen und präsentieren hier unsere Lieblingswerke.

REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER



ANMUT UND WÜRDE ...

... sind zwei Schlüssel zu echter Schönheit, davon sind Heidi Gregor und Bettina Unden überzeugt. In *natürlich zeitlos schön* erklären sie aber auch, welche Elemente aus Ernährung, Bewegung oder Kosmetik dabei hilfreich sind. Ihre Zutaten für einen „Verjüngungscode“ sind etwa Akupressur, Gesichtsyoga und die Macht der Gedanken. Vieles zum Reinschmökern über Beauty, die unabhängig vom Alter ist. *maudrich*, € 23,60.



YOGA MACHT ALLES BESSER

Mark Stephens gehört zu den ganz Großen in der Yogaszene. Sein besonderes Talent ist, traditionelle und moderne Strömungen mit aktuellen Erkenntnissen der Medizin zu verbinden. So kann man nämlich die Kraft der Körperübungen ganz gezielt für die eigene Gesundheit verwenden. Dafür gibt er jede Menge Übungsbeispiele und erklärt ausführlich, was sie in uns bewirken. Perfekt, um die eigene Praxis zu vertiefen! *Yogatherapie*, riva, € 41,20.



GUTE FEHLER

Das Hirn – ein verträumter Schussel, meint Henning Beck in *Irren ist nützlich!* Doch genau dieses Nichtperfekte, Ineffiziente, Fehlerhafte macht seine Stärke aus. Denn dadurch wird es dynamisch und kreativ. Beck erklärt, wie man sich die vermeintlichen Schwächen zunutze macht und aus Fehlern lernt – etwas, das die künstliche Intelligenz uns erst einmal nachmachen muss! *Goldmann*, € 10,30.

ENTSPANNT

Fünf Zustände, so Radiologe und Meditations-Experte Peter Riedl, stehen dem inneren Gleichgewicht im Weg: Angst, Energielosigkeit, skeptischer Zweifel, Ärger und suchthaftes Verhalten. Welche Übungen helfen, sie zu überwinden, erklärt er in *Schlüssel zur Gelassenheit*. Und verspricht im Gegenzug Freude und Entspannung. Ein guter Tausch! *UW Verlag*, € 19,90.

