

Kristin Knufmann, Jörg Ullmann

Algen

Das gesunde Gemüse aus dem Meer: kreativ vegan, ob als Smoothie, Suppe, Salat, Pasta oder Kuchen



Powerfood Algen: gesund, reich an hochwertigem Eiweiß und wertvollen Nährstoffen, viele Ballaststoffe, kaum Fett und wenig Kalorien. Nicht ohne Grund stehen Algen in der asiatischen Küche täglich auf dem Speiseplan: für Suppen, Salate, zum Einwickeln von Sushi-Röllchen, gekocht, gebraten oder eingelegt, getrocknet als Würzmittel oder als Knabber-Snack. Nicht nur in der veganen und Rohkost-Ernährung gewinnen sie auch bei uns zunehmend an Bedeutung als Lebensmittel. Alle wichtigen Infos und über 60 Rezepte mit dem Powerfood.

• Kosmos, 128 Seiten, 25,00 EUR

Ute Weiss - Manfred Zick

Demenz

muss kein Schicksal sein



Rechtzeitig vorbeugen mit Bewegung, Ernährung, geistiger Aktivität: Kaum eine Krankheit der Gegenwart ruft so viel Unsicherheit und

Angst hervor wie Alzheimer und Demenz. Auch Forschung und Wissenschaft sind noch weitgehend ratlos. Vor diesem Hintergrund haben sich die Autoren dieses Buches intensiv mit diesem Krankheitsphänomen beschäftigt und kommen zu einem ermutigenden Schluss: Vieles spricht dafür, dass wir mit unserer Lebensweise vorbeugend einwirken können. »Zwar hat niemand die Garantie, einer Demenz

KGS Bremen - 08/09/2016

zu entgehen, aber jeder die Chance dazu!«, so die Autoren, die zahlreiche praktische Anregungen und Tipps zur Lebensgestaltung, hoffnungsvolle Beispiele und einen fundierten Überblick über den aktuellen Wissensstand präsentieren. Dieses Buch sollte ein Standardwerk sein für alle, die sich aktiv oder passiv mit dem Thema »Demenzkrankungen« beschäftigen!

• Via Nova Verlag, 144 Seiten, 14,95 EUR

Sandra Ingerman, Llyn Roberts

Der Weisheit der Natur lauschen

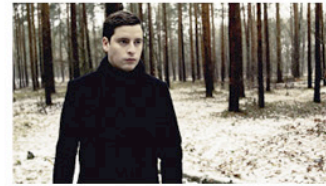
Wie uns Bäume, Pflanzen und Tiere in unsere innerste Kraft führen



Unsere Verbundenheit mit der Natur neu entdecken – der schamanische Weg: Die Natur besitzt eine mystische Seele. Wenn wir unser Herz und unsere Sinne

für sie öffnen und uns voll und ganz in sie versenken, erhalten wir Zugang zur uralten Weisheit der Tiere, Bäume und Pflanzen und können ihre kreative Kraft in unser Leben holen. Hierfür präsentieren zwei erfahrene Schamaninnen unserer Zeit ebenso einfache wie wirkungsvolle Techniken. Schritt für Schritt wird es möglich, mit der Natur zu kommunizieren und unser Mitgefühl und Liebe für alle Wesen zu stärken. Durch die Verbindung mit den elementaren Urkräften finden wir wieder in unser natürliches Gleichgewicht, erhalten Unterstützung auf unserem Lebensweg und erfahren Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und die Erde.

Ansata, 384 Seiten, 19,99 EUR



Celebrate Life Festival 2016:

28. Juli bis 7. August
Hof Oberlethe, Wardenburg

Jetzt ist es offiziell! Ausnahmetalent Ed Prosek kommt zum Live-Konzert nach Oberlethe!

Ed Prosek ist ein Singer- und Songwriter von erstaunlichem Talent mit einer rasant wachsenden weltweiten Fangemeinde, u.a. über zwei Millionen Streams allein auf Spotify und Hype Machine. Der gebürtige Kalifornier lebt in Berlin. Im März 2016 erschien seine neue EP „Truth“.

Live-Konzert mit Ed Prosek am Samstag, den 06. August 2016 um 21 Uhr.

Weitere Infos unter: www.edprosek.com und www.celebrate-life.info

10% Rabatt

Gutschein Code:
kgsbr2016
gültig bis 30.09.2016

Gutschein Code im Warenkorb eingeben und 10% sparen.
Nur für Endverbraucherbestellungen in unserem Onlineshop.

www.SILENZIO.com

MUSIC • WELLNESS • LIFESTYLE

Anzeige