

## **Meditative Astrologie des Mondes**

*Seelenenergie fördert Wohlbefinden und glückliche Beziehungen*



Die biologische Wirkung des Mondes auf unsere Erde ist von großer Tragweite. Der Mond bewegt die Weltmeere und beeinflusst das Leben von Pflanzen und Tieren auf einmalige Weise. Die Wirkung des Mondes auf den lebendigen Menschen der auch zu 60 % aus Wasser besteht wird noch viel zu wenig beachtet.

Das Bedürfnis der Autorin nach Ausgleich hat sie bewegt, die Wirkung des Mondes für den Menschen jahrzehntelang zu studieren. So stellt sie den Mond als gleichwertigen Partner neben die Sonne und verdeutlicht,

was die Chinesen mit Yin *und* Yang ausdrücken. So ist dieses erste ausführliche Buch über die Wirkung des Mondes im Geburtshoroskop entstanden.

Wer ist wo besonders verletzlich? Wodurch gewinnt man emotionale Sicherheit? Wie steht es um Karma oder Gewissen? Antworten auf diese und andere Fragen ergeben sich durch die vielfältige Deutung. Die Autorin schöpft aus ihrer jahrzehntelangen Beratertätigkeit ebenso wie aus ihrer sehr sensiblen Wahrnehmung. In ihrer meditativen Sprache führt sie uns einfühlsam zu den inneren Kraftquellen unserer Mondseele.

Tierkreiszeichen, Sektoren, Mondphasen, Mondstationen, Häuser und Mondknoten werden gut verständlich betrachtet. Für den Alltag werden Hilfestellungen gegeben, so dass man mit dem beständigen Wechsel des Mondes Tag für Tag durch das Leben schreiten kann.

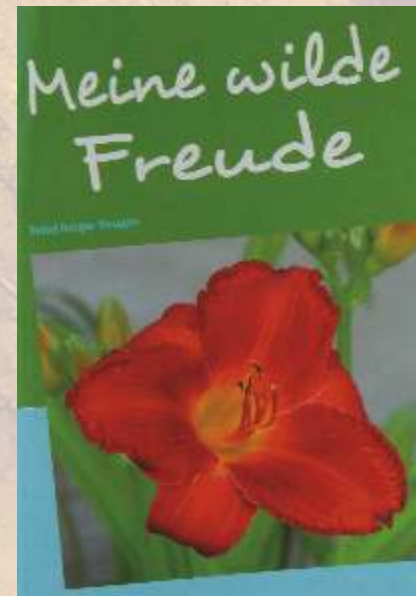
Circa 160 Seiten, Hardcover, **Preis: 29 €**

ISBN: , Norderstedt Herbst 2010

## **Bücher von Rahel Bürger - Rasquin**

### **Meine wilde Freude**

*Wilde Blätter, Blüten und Früchte vielfältig zubereiten.*



Mit dem Geschmack von frischen Wildkräutern, von essbaren Blättern, Blüten und wilden Beeren bekommen alltägliche Mahlzeiten eine besondere Note. Frische Wildkräuter sind besonders reich an bioaktiven Pflanzenstoffen, die unsere Selbstheilungskräfte unterstützen. Auch Blüten und Beeren bieten uns eine Fülle an lebensnotwendigen sekundären Stoffen.

Zahlreiche Grundrezepte wie Wildkräuter-Pesto, Knoblauchraukenöl, Sauerampfersuppe, Akaziengelee, Rosenlikör, Holunderessig oder Ebereschen-Chutney können auch von Einsteigern zubereitet werden. Die Natur bietet uns eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen, bei den über

150 Rezepten findet jeder seine Lieblinge. Die meisten Rezepte sind für Allergiker und Vegetarier geeignet. Wer sich in der Zeit der Fülle einen kleinen Vorrat anlegt, kann auch im Winter den Geschmack des Sommers genießen, denn die Grundzubereitungen können auf vielfältige Weise die tägliche Nahrung optisch und geschmacklich ergänzen.

Kapitel zu Pflanzen, die die Autorin am liebsten verwendet, zu heilenden sekundäre Pflanzenstoffe und zum pflegeleichten Hausgarten runden die Informationen zu Wildkräutern ab.

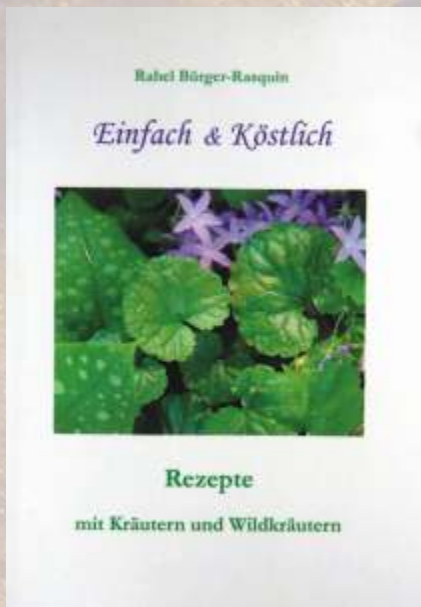
Schon das Lesen, mehr aber noch das Sammeln, Zubereiten und Genießen, verbindet uns mit unseren natürlichen Wurzeln und weckt vielleicht auch in Ihnen eine „wilde Freude“.

ISBN: 9783837077735, Norderstedt 2009, Paperback, 127 Seiten, **14,80 €**

**Bestellen Sie diese Bücher im Buchhandel oder unter [www.nimmsleicht.com/buchshop](http://www.nimmsleicht.com/buchshop)**

## Einfach & Köstlich

Rezepte mit Kräutern und Wildkräutern



Nur eine individuelle Ernährung kann eine gesunde Ernährung sein, denn jeder Mensch ist mit seinem Stoffwechsel ein Original.

Eine gesunde Zusammensetzung der Nahrung erhält die Gesundheit oder bringt diese wieder zurück. Dabei spielen die gut verwertbaren Eiweißsorten eine wesentliche Rolle. Hier bekommen Sie - erprobt von einer erfahrenen Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Hauswirtschafterin - für die individuelle Stoffwechselregulation circa 300 Rezepte, die einfach und schmackhaft zubereitet werden können.

Dabei berücksichtigt die Autorin das moderne Leben mit Beruf und Zeitmangel. Kaum eine Zubereitung

dauert länger als 20 Minuten. Viele Gerichte sind zum Mitnehmen geeignet und extra markiert.

Alle Rezepte zielen auf die langfristige Umstellung des Stoffwechsels und bieten viele Kräutervarianten.

Tipps für die tägliche Küchenpraxis und Informationen zu gesunden Nahrungsmitteln und Kräutern runden die leicht verständlichen Anweisungen ab.

Vegetarier und Allergiker bekommen Anregungen für einen abwechslungsreichen Speisezettel.

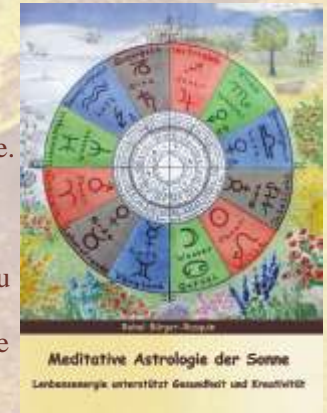
Paperback, 107 Seiten, **Preis: 11,60 €**  
ISBN: 9783837042184, Norderstedt 2008

**Bestellen Sie diese Bücher im Buchhandel  
oder unter [www.nimmleicht.com/buchshop](http://www.nimmleicht.com/buchshop)**

## Meditative Astrologie der Sonne

Lebensenergie unterstützt Gesundheit und Kreativität

In jedem Tierkreiszeichen aktiviert die Sonne ganz bestimmte Energien. Diese wirken am Sternenhimmel und im Pflanzenreich. Die Systeme des Menschen reagieren über das Nervensystem auf Licht- und Klimaverhältnisse. Wenn die Lebensenergie frei fließen kann, fördert sie natürliche Funktionen und trägt zu unserer Gesundheit bei. Es ist hilfreich, die eigene Sonnenenergie gut zu kennen, weil man dann seinen natürlichen Bedürfnissen besser folgen kann. Wenn man die Sonnenenergie von anderen Menschen kennt, versteht man besser deren Bedürfnisse.



Verständnis ist die Grundlage für lebensbejahende Handlungen, durch die wir ein friedliches Miteinander schaffen können.

Hardcover, 144 Seiten, **Preis: 26,50 €**  
ISBN: 978837070088, Norderstedt 2010

## Leben und feiern im Rhythmus der Jahreszeiten



In allen Kulturen haben Menschen das Jahr in Arbeitstage und Festtage eingeteilt. Dabei spielte das Zusammenspiel von Sonne und Mond eine herausragende Rolle. Das jährliche Wachsen und Vergehen der Natur hat zu einer Zeiteinteilung geführt, die heute noch gilt. Viele unsere heutigen Fest- und Feiertage sind eingebettet in den Tierkreis und werden seit Jahrtausenden gefeiert. Ursprung und Astrologische Zuordnung der Feiertage werden von der Autorin unterhaltsam und verständlich beschrieben. Welche Bräuche gehören zum Zeichen Wassermann zum Zeichen Wasser-

mann und warum hat der Löwe so wenig Festtage? Warum gib es im Skorpion viele Feste und im Juni nur wenige? Warum beginnt das Jahr im Januar und wie unterscheiden sich Sonnen- und Mondfeste?

ISBN 9783837018547, Norderstedt 2008, Paperback, 76 Seiten, **9,90 €**

## ***Ich folge der Spur meines Herzens und werde gesund***



Die Autorin war von Kind an krank und beschreibt ihre lange Suche nach Gesundheit. Sie können teilhaben an Ängsten, Emotionen und Enttäuschungen, aber auch an Mut, Ausdauer und Erfolgen. Sie können beim Lesen Wege und Umwege nachvollziehen, Hilfreiches und weniger Hilfreiches wieder entdecken. Die Offenheit der Autorin für Krankheit als Weg und ganzheitliches Heilen führt zu heilsamen Erkenntnissen.

Auch Sie können Vieles entdecken, was Ihnen hilft der Spur **Ihres Herzens** zu folgen, um gesünder und glücklicher zu werden.

Paperback, 200 Seiten, **Sonderpreis: 5 €**  
ISBN 3925756264, Köln 1999

## ***Karl Hans Rasquin: Niemals zu verzagen, das ist Lebenkunst Weihnachtsrundbriefe zwischen 1944 und 1990***

Von einem aufmerksamen Zeitzeugen wird Alltägliches unterhaltsam erzählt. Politisches, Gesellschaftliches und Persönliches fließen dabei harmonisch ineinander. Eine Fülle von Erinnerungen wird beim älteren Leser wach. Zum leichteren Verständnis für den jüngeren Leser ist der Text mit Anmerkungen versehen. Der Leser bekommt Einblicke in die Lebenszeit seiner Eltern oder Großeltern.

Paperback, 156 Seiten, **Preis: 16,50 €**  
ISBN 9783837018523, Norderstedt 2008



**Bestellen Sie diese Bücher im Buchhandel  
oder unter [www.nimmsleicht.com/buchshop](http://www.nimmsleicht.com/buchshop)**

## ***Kraftquelle Ernährung***

### ***Unverträgliche Lebensmittel erkennen und meiden***

Co-Autorin: Tanja Baker-Zöllner

Einige Regeln über gesunde Ernährung sind für alle zutreffend: regelmäßig essen, wenig Zucker und Alkohol zu sich nehmen, sich mit viel Gemüse, Obst und gesunden Fetten ernähren und ausreichend Wasser trinken.

Damit hören die allgemeinen Empfehlungen jedoch schon auf. Was wir essen und trinken hat einen großen Anteil an unserem Wohlbefinden. 70 % aller Symptome sind durch individuelle Ernährung positiv zu beeinflussen und manchmal sogar aufzulösen.

Jeder Mensch ist einmalig und seine Verdauungsmöglichkeiten sind das ebenso. Deswegen braucht jeder die für ihn richtige Nahrung. Nur die richtige Auswahl der Lebensmittel, gepaart mit einer abwechslungsreichen Ernährung, ist gesund.

ISBN: 9783839107348, Norderstedt 2009, Paperback, 72 Seiten, **10,50 €**



## ***Schlank und Gesund***

### ***Stoffwechselregulierung durch individuelle Ernährung***

Der menschliche Stoffwechsel ist ein empfindliches und komplexes Gebilde. Viele Regelkreise greifen ineinander und haben bei kleinsten Störungen die unterschiedlichsten Auswirkungen.

Einfach und verständlich werden Unterschiede und Vernetzungen des Bau-, des Energie- und des Gehirnstoffwechsels beschrieben.

Die Nahrung beeinflusst unsere Gesundheit zu mindestens 70 % und wir haben dadurch täglich großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Die Autorin ist eine erfahrene Gesundheits- und Ernährungsberaterin und zeigt auf, wie der Stoffwechsel wieder in Schwung kommt.

Eine Liste von Befindlichkeitsstörungen und wie diese sich durch eine Stoffwechselregulierung verbessern, macht deutlich, wie viel Lebensqualität man durch individuelle Ernährung gewinnen kann.

ISBN 9783837010671, Norderstedt 2008, Paperback, 64 Seiten, **9,40 €**



## Beziehungen sanft klären

Lösungen für ein glückliches Miteinander

Beglückende Beziehungen spielen für Lebensqualität und Gesundheit eine wichtige Rolle. Die Autorin zeigt auf, welche grundlegenden Verhaltensweisen mit zu einem zufriedenen Alltag führen. Konkrete Lösungsätze sind der Ansatz für positive Veränderungen.

Wer seine eigenen Bedürfnisse kennt und für sich selbst Verantwortung übernimmt, legt den Grundstein für gleichwertige Beziehungen. So kann es zu einem beglückendem Austausch mit Partnern, Freunden und Familienmitgliedern kommen.

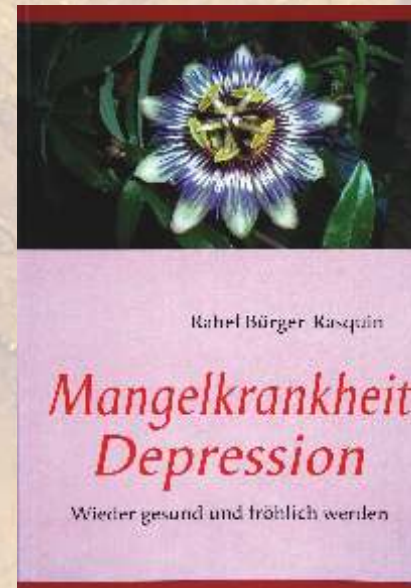
Paperback, 36 Seiten, **Preis: 7,00 €**  
ISBN: 9783839184806, Norderstedt 2010



## Bücher von Rahel Bürger-Rasquin

### Mangelkrankheit Depression

Wieder gesund und fröhlich werden



Jahrelanger Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen lässt den Stoffwechsel entgleisen. Chemische Substanzen in Lebensmitteln haben ungeahnte Wirkungen auf Kopf- und Bauchgehirn. Depression ist inzwischen eine weit verbreitete Folgekrankheit. Alles auf die Psyche zu schieben zeigt den Grad der Hilflosigkeit bei Ärzten, Heilpraktikern und anderen sogenannten Experten. Nur, wer selbst eine Depression kennt, weiß wie sehr man leidet, blockiert und belastet ist. Verständnis und Einfühlungsvermögen sind für den leidenden Menschen wichtig. Erst die Achtung, der Respekt und die Anerkennung der eigenen Hilflosigkeit macht einen Menschen zu einem hilfreichen Therapeuten.

Bei einer Depression ist der Körper krank und braucht dringend Hilfe. Die Psyche ist gesund, aber sie zeigt Symptome, die viele Ärzte als "nur psychisch" abstempeln. Es schwächt und belastet den Kranken, die Psyche in den Fordergrund zu stellen. Gleichzeitig wird medizinische Unterstützung, die dem Menschen helfen würde, nicht angeboten.

Sie finden in diesem Buch eine ermutigende Fülle an Informationen, um Ihren Körper und Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So wachsen auch Ihrer Seele wieder Flügel.

Paperback, 135 Seiten, **Preis: 14,60 €**  
ISBN 9783837016741, Norderstedt 2008

**Bestellen Sie diese Bücher im Buchhandel  
oder unter [www.nimmsleicht.com/buchshop](http://www.nimmsleicht.com/buchshop)**

## Schmerzen lindern, Energie steigern

Rasche Hilfe durch den Kaffee-Einlauf

Co-Autorin: Tanja Baker-Zöllner



Viele Menschen sind chronisch krank, ertragen Schmerzen und Einschränkungen oder leiden unter Befindlichkeitsstörungen. Dies verringert ihre Lebensqualität und Lebensfreude.

Wer bereit ist, Kaffee-Einläufe durchzuführen, erfährt, wie weit er seine Beschwerden lindern und sein Befinden verbessern kann.

Warum und wie dieses alte Hausmittel wirkt, wird klar und einfach beschrieben. Erfahrungen von anderen Menschen vermitteln Leidenden Hoffnung.

Booklet, 43 Seiten, **Preis 7,50 €**  
ISBN: 9783839170243, Norderstedt 2010