

Marion Grillparzer / Susanne Wendel
Der Feelgood-Faktor
Der fünfte Sinn: Die Weisheit des Körpers nutzen
 288 Seiten
 ISBN: 978-3-517-08714-6
 €19,99 [D] | €20,60 [A] | CHF 24,90 30,90
 Südwest Verlag
Erscheinungstermin: 4. Oktober 2011



„Wir sprechen zu viel und fühlen zu wenig.“ Sir Charles Chaplin

Ich fühle, also bin ich

Es gibt für alles eine Gebrauchsanleitung, nur für unseren Körper nicht. Zeit wird's! fanden die beiden Erfolgsautorinnen Marion Grillparzer und Susanne Wendel. „Denn unser Körper kann uns alles schenken, was wir uns wünschen: Selbstbewusstsein, Fröhlichkeit, Gesundheit, Charisma ... Man muss ihn nur wahrnehmen, fühlen was er einem alles erzählt.“ Mit **Der Feelgood-Faktor** schrieben die beiden eine sinn-volle Gebrauchsanleitung über Anfassen, Berühren, Umarmen, Mimik, Körpersprache, Sex, Handauflegen, Energiemedizin, Quantenheilung ... Über unser Drogenköfferchen Körper, über die Kraft des fünften Sinnes. In **Der Feelgood-Faktor** zeigen sie, wie wichtig der Tastsinn ist und welchen Zugang er jedem Einzelnen zu seinem Innersten öffnet. Wie man durch die eigene Haltung die Stimmung verbessern, sich mittels Berührung entstressen, das Selbstbewusstsein stärken, die Energiebatterien auffüllen kann und warum Berührungen Gesundheit, Heilung und Erfolg schenken.

Körper-Expeditionen & Experten-Wissen

Fächern Sie sich doch einfach mal gute Laune zu: Mit beiden Handflächen die Luft vom Bauchnabel Richtung Hals drücken. 10 Mal. Und? Spüren Sie es? Lauter kleine Körper-Expeditionen lassen den Leser eben Gelesenes auch spüren. Und Interviews mit namhaften Experten für Gehirnforschung, Haptik, Körper- und Tanztherapie, Kinesiologie, Kurzzeit-Therapie sowie Energie-Medizin runden das fröhliche informative Werk ab.



Der Körper ist Magie und ein Drogenköfferchen für alle Fälle

Unser Tastsinn ist ein Wunder der Evolution. Nicht nur Millionen Tasterezeptoren auf der Haut lassen uns fühlen, auch unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln tasten. Tasten ist mehr als einen Apfel anzufassen oder den Partner zu berühren. Selten ist uns bewusst, mit welcher Macht der innere und äußere Tastsinn unser Leben regiert. Er ist es, mit dem wir uns reproduzieren und erhalten. Jede Erfahrung, jedes Erlebnis, jedes Abenteuer, jedes Trauma, jede Emotion ist unseren Körperzellen gespeichert und formt unser Aussehen, unsere Haltung und Bewegungen. Der Körpersinn lenkt den Menschen durchs Leben, nimmt Einfluss auf sein Denken, Fühlen und Handeln. Aus ihm wachsen Selbstbewusstsein, Gesundheit, Zufriedenheit und auch Erfolg. **Wirklich glücklich ist, wer seinen Körper wahrnimmt und in ihm Zuhause ist.**

„Die guten Gefühle kommen aus dem Körper.“

Prof. Gerald Hüther, Gehirnforscher und Neurobiologe an der Universität Göttingen



Marion Grillparzer ist die wohl bekannteste Oecotrophologin Deutschlands. Wer sich mit einfach abnehmen, gut und gesund essen befasst, sich für einen fitten Körper und fröhlichen Geist interessiert, herrlich lesbares fundiertes Wissen mag, der hat mindestens einen ihrer Bestseller gelesen: GLYX, SaltoVitale, KörperWissen ... Sie lebt als freie Journalistin und Autorin in München und auf Mallorca, hält Seminare – und lebt, was sie schreibt und schreibt und schreibt ...



Susanne Wendel ist Gesundheitsexpertin, Leadership-Coach und Key-Note-Speakerin. Sie ist europaweit gefragte Referentin, Trainerin und Moderatorin für diverse Gesundheitsthemen. Bekannt geworden ist sie unter anderem durch ihre spritzigen Auftritte in Fernsehmagazinen, Gesundheits-sendungen und Zeitschriften sowie durch ihre Bücher.

Der Körpersinn lenkt den Menschen durchs Leben

Gesundheit: Ein Körper, der fühlt, wann ihm etwas gut tut, wann ihm etwas zu viel wird, ist die Voraussetzung für ein gesundes Gewicht und Stressresistenz. Beides dimmt das Risiko für alle Zivilisationskrankheiten von Diabetes über Herzinfarkt bis hin zu Krebs. **Mehr Selbstbewusstsein:** Wer sich mit seinem Körper auseinandersetzt, wird sich seiner selbst bewusst. Wer bin ich, was kann ich, was will ich? Das fordert eine gute Haltung und eine gute Haltung erzeugt über die körpereigene Biochemie gute Gefühle. Und mit dem Selbstbewusstsein wächst das Charisma. **Mehr Zufriedenheit:** Wenn sich Kopf und Körper einig sind, läuft man automatisch achtsamer durchs Leben. Die Besinnung mit dem ganzen Körper auf den Augenblick entstresst, hält jung und gesund. **Mehr Zeit:** Im Körper zu sein bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Angekommen. (Prof. Lothar Seiwert)

Bildmaterial stellen wir gern kostenfrei zur Verfügung!



Rückantwort-Fax:

(089) 48 00 28 09

Ich möchte:

- Buchfahnen
- ein Rezensionsexemplar
- das Buchcover (herunterladbar: www.randomhouse.de/presse)
- ein Interview mit **den Autorinnen**
- die Autorinnen als Gast einladen in die Sendung

Medium/Redaktion

(freie Redakteure bitte Kooperationspartner angeben)

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Aus dem Inhalt

Ich fühle, also bin ich

Wo die Weisheit des Lebens versteckt ist
Die Rückkehr des Körpersinns
Das bewegte Hirn

Bitte anfassen! Warum es sich lohnt, den Tastsinn wiederzuentdecken

Wie wir die Welt ertasten – und uns selbst
Der Weg zum richtigen Gespür
Warum wir wollen, was wir anfassen

Berühren – kostbarer Körperkontakt

Berühren ist die Sprache der Seele
Die clevere Chemie der Berührung
Moderne Streicheleinheiten

Bewegen!

Die Berührung des Körpers mit dem Sein

Der innere Tastsinn und das Glück
Schmerzen wegdenken: wie unser Hirn heilt
Der Rhythmus des Glücks

Artgerecht halten!

Der Schlüssel zum Pudelwohl-Fühlen

Unser Körper: ein Drogenköfferchen
Mit Embodiment den leibhaftigen Geist wecken
Krimi-Körpersprache: Drogen, Lügen, Happy End

Unser ganz privater Körpersinn: Liebe, Sex und Gruppenkuscheln

Von Teddy bis Tantra
Langzeit- Sexperiment
237 Gründe für Sex

Hand auflegen! Medizin ohne Nebenwirkung

Wunder-volle Energie-Medizin
Therapeutic Touch – modernes Handauflegen
Massagen – Lauter gute Gefühle
Mit Lampenfieber beim Wink-Termin

In Berührung mit dem Un-fassbaren

Der Kosmos, meine Schwiegermutter, die Energie und ich
Meditation – oder die Formel zum Glück
Quanteln: Heilen mit dem ‚Nichts‘