Rezensionen von Buchtips.net

Marion Grillparzer, Susanne Wendel: Der Feelgood Faktor

Buchinfos

Verlag:	Südwest Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-517-08714-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	5,63 Euro (Stand: 21. August 2025)

Marion Grillparzer, Oecotrophologin, Journalistin und Autorin & Susanne Wendel, Gesundheitsexpertin, Leadership-Coach und Key-Note-Speakerin präsentieren mit ihrem Buch "Der Feelgood Faktor" Anregungen und Tipps eine bessere Zufriedenheit, Gesundheit und Charisma zu erreichen.
Im Vordergrund des Buches steht das Fühlen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Wahrnehmung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse.
Mit dem vorliegenden Buch "De Feelgood Faktor" haben die Autorinnen eine Gebrauchsanleitung über Anfassen, Berühren, Umarmen, Mimik, Körpersprache, Sex, Handauflegen, Energiemedizin und Vieles mehr. Sie zeigen, wie wichtig der Tastsinn ist und welchen Zugang er jedem Einzelnen zu seinem Innersten öffnet. LeserInnen werden angeregt drauf zu achten, wie die eigene Haltung die Stimmung verbessert, das Selbstbewusstsein stärk, etc.
LeserInnen finden zahlreiche Übungen (z.B. Energiemedizin Übung), anhand der Abbildungen im Innenumschlag finden sich AnwenderInnen gut zurecht.
Marion Grillparzer und Susanne Wendel sind sich einig: "Wirklich glücklich ist, wer seinen Körper wahrnimmt und in ihm Zuhause ist."

Empfehlenswert für alle, die ihre eigene Wahrnehmung reflektieren und verbessern möchten und nicht den Anspruch auf evidenzbasierte Methoden stellen.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[08. Oktober 2011]