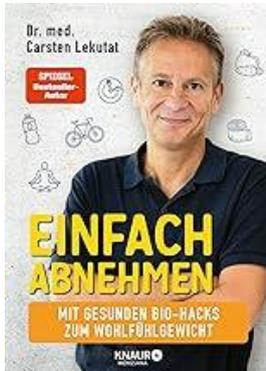


Neuzugänge März 2024

-eine Auswahl-

Onleihe-Neuzugänge finden Sie unter: <https://www.onleihe.de/saechsischerraum>



Dr. med. Lekatut, Carsten : Einfach abnehmen : mit gesunden Bio-Hacks zum Wohlfühlgewicht : das 4-Wochen-Programm für einen schlanken Lebensstil. – München : Knauer MensSana, Dezember 2023. – 204 Seiten.

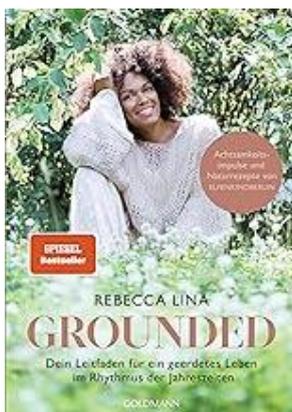
In einem 4-Wochen-Programm erklärt der Bestsellerautor, wie ein kleines bisschen Engagement jeden Tag den wirklich großen Unterschied beim Abnehmen macht: Mit den vorgestellten Bio-Hacks gelingt es ganz einfach, im ganz normalen Alltag das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen. Alle Bio-Hacks fußen auf der neuesten Diät- und Stoffwechselforschung. Sie bringen Hormone in Balance, kurbeln den Stoffwechsel an, heilen Entzündungen, reduzieren Stress und regulieren das Gewicht. Ebenso wirken sie auf mentaler Ebene und nutzen die Neuroplastizität des Gehirns.



Peters, Julie : Die Kriegerin – 1, Tochter der Amazonen. – Berlin : Aufbau Verlag, 2024. – 446 Seiten.

Sie liebt einen griechischen Gott, doch ihre Bestimmung ist die Freiheit!

Otrere lernt als Amazone schon früh, zu kämpfen und zu reiten. Nach dem Tod ihres Vaters wird sie Herrscherin über die Skythen. Sie strebt danach, die freiheitliche Lebensweise ihres Volks zu bewahren – vor allem gegen die archaische Männerwelt der Griechen. Otreres Ideale werden auf eine harte Probe gestellt, als sie dem griechischen Gott Ares begegnet. Gegen besseres Wissen lässt sie sich auf ihn ein, da er ein friedliches Miteinander beider Völker verspricht. Doch dann steht sie vor der größten Herausforderung im Leben einer Frau ...



Lina, Rebecca : Grounded : dein Leitfaden für ein geerdetes Leben im Rhythmus der Jahreszeiten : Achtsamkeitsimpulse und Naturrezepte. - München : Goldmann Verlag, Februar 2024. – 375 Seiten.

Dieses Buch lädt uns ein auf eine heilsame Reise durch die Jahreszeiten, auf der wir uns wieder verbinden können mit dem Rhythmus der Natur, das tiefe Gefühl der Erdung erleben und neue Kraft schöpfen. Ganz im Sinne des Slow Living orientiert sich das Buch am Wechsel der Jahreszeiten und enthält speziell auf die jeweilige Monatsenergie abgestimmte Achtsamkeitsimpulse, Rituale, Meditationen und heilsames Pflanzenwissen. Zugänglich und zeitgemäß verbindet Rebecca Lina ihr Wissen als Naturheilkundige, Astrologin und Heilerin der neuen Zeit. So lernen wir, ein ausgeglicheneres Leben im Jahreskreis zu führen und uns mithilfe von monatlichen Affirmationen, Impulsen für intensive Naturbegegnungen und Pflanzenrezepten wieder zu erden.

Außerdem:

Peters, Julie: Die Dorfärztin Band 1+2 (Historischer Roman)

Lane, Soraya: Die vermisste Tochter (Roman)

Oswald, Susanne: Der kleine Strickladen in den Highlands Band 1-5 (Roman)

Dahl, Arne: Stummer Schrei (Kriminalroman)

Grund, Maria: Krähentochter (Thriller)

Metzenthin, Melanie: Die Hafenschwester Band 1-3 (Historischer Roman)

Gefördert vom



KULTURRAUM LEIPZIGER RAUM

Mo: 10 –12 Uhr, 13 – 15:30 Uhr • Di/Do: 13 –18 Uhr • Fr: 9:30 – 12 Uhr, 13 –16 Uhr