

Hausapotheke für die Seele

Das Buch als Ratgeber in allen Lebenslagen



Dieses Buch ist ein Ratgeber für den täglichen Gebrauch in allen Lebenslagen, ein sogenanntes „Hausbuch“, irgendwie vergleichbar mit einem guten Kochbuch, nur dass das Kochbuch den leiblichen Genüssen und Bedürfnissen dienen soll, dieses Buch jedoch den seelischen. Mit der seelisch-psychischen Belastung ist der Mensch gerade in der heutigen, schnellleibigen Zeit in irgendeiner Form tagtäglich konfrontiert, sei es durch Überbelastung am Arbeitsplatz, durch den Erfolgsdruck, durch Probleme in der Familie, Erziehung oder in der Partnerschaft, durch Probleme mit der Einsamkeit, in

die die Menschen immer mehr hineingedrängt werden. Gerade Frauen sind es aufgrund ihrer Sensibilität, die besonders darunter leiden.

Die renommierte Universitätsprofessorin für Psychologie Prof. Dr. Lilly Jaroschka, die viele Jahre in Innsbruck gewirkt hat und nun in Kärnten wohnt, hat gemeinsam mit dem Autor und Verleger Louis Holzer dieses Buch konzipiert, das im gesamten deutschsprachigen Raum veröffentlicht wurde und bisher großen Anklang fand, weil es vor allem der heutigen Zeit entspricht. Das Besondere an diesem Buch sind u. a. die vielen schönen Fotos, viele davon aus Osttirol, die sich besonders positiv auf die Seele auswirken.

Das Buch zeigt vor allem wie man das Leben insgesamt glücklicher gestalten kann. Die Hausapotheke für die Seele hilft in Form von diversen Fallbeispielen mit den Mitteln der Verhaltenstherapie, mit Entspannungsübungen und vermittelt einen Einstieg in die Apotheke der Natur mit Heilkräutern und Homöopathie, die in unserer heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung erlangen, da die Kräfte der Natur den Menschen wieder bewusster werden. Es ist ein Buch, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

19,90



Geschenks-Tipp

142 Seiten, ca. 40 Fotos, Format: 160 x 240 mm.
Produziert von Louis Holzer.

Osttirols Winterzauber

Ein Bildband über die Schönheit Osttirols

Gerade der Winter in seiner weißen Pracht ist in Osttirol ein ganz besonderes Erlebnis. In dieser herrlich verschneiten Bergwelt und Winterlandschaft kann man sich nicht nur wunderbar erholen, sondern auch allen Wintersportarten mit Begeisterung hingeben. Dies alles bringt dieser Bildband mit herrlichen Bildern zum Ausdruck. Er beinhaltet auch Geschichten, Bilder vom „Klaubauflaufen“ und zeigt die gefährliche und aufregende Arbeit beim „Heuziehen“, eine uralte Tradition, die in der heutigen Zeit aufgrund der modernen Transportgeräte nur mehr selten ausgeübt wird. Dieser Bildband umfasst alle Gemeinden Osttirols und auch alle Skigebiete mit Panoramakarten. Er ist ein wunderbares Geschenk zur Weihnachtszeit für alle Freunde Osttirols und macht erst so richtig bewusst, in welcher schönen Gegend wir leben.



Geschenks-Tipp

19,90

160 Seiten, ca. 300 Bilder, Format: A4.
Produziert von Louis Holzer.

Sie erhalten das Buch in unserem Verlagshaus, Schweizergasse 26, 9900 Lienz oder können wie folgt bestellen: Tel. 04852/65151-17, Fax: 04852/65510, E-Mail: abo@osttirolerbote.at oder online auf www.osttirol-online.at
Zustellgebühr Inland 5,00 € (Ausland 10,00 €).

Die Bücher sind auch im Buchhandel erhältlich.



Weihnachtsaktion!

* City Ring-Weihnachtsmarken
* keine Zustellgebühr in Osttirol
gültig von 1. bis 31. Dezember



Gut gerüstet für die Winterzeit ist die „Gesunde Gemeinde“ Obervellach mit neu entdeckten „alten Hausmitteln“, denn die Gemeinde veranstaltete einen Workshop mit Kräuterpädagogin Heidi Gössnitzer. Die Teilnehmer konnten gleich vor Ort von der Theorie in die praktische Herstellung von „alten Hausmitteln“

übergehen und sich in der Zubereitung der verschiedenen Mittel versuchen. „Aufgrund der zahlreichen Anmeldungen konnten wir einen zweiten Workshop anbieten“, zeigt sich Bürgermeisterin Anita Gössnitzer begeistert vom großen Interesse.

Kurzmeldung

Ultras Spittal starten in die Saison

Mit einem Heimdoppel beginnt die diesjährige Eishockeysaison für die Ultras Spittal in der Kärntner Liga Division II Mitte. Am Freitag, 9. Dezember, um 19.30 Uhr geht es zu Hause gegen den EC Nockberge aufs Eis und am Sonntag, 11. Dezember, kommt um 18 Uhr der Rivale Tigers Paternion in die Eis-Sport-Arena Spittal. Gegen die Tigers Paternion wird der noch im Vorjahr für den EC KAC spielende Bernd Brückler das Tor hüten. Die Ultras freuen sich schon auf die neue Saison und wünschen sich zahlreiche Zuschauer für eine tolle Stimmung bei den Spielen.

Julfeier in Spittal

Der Turnsaal steht im Mittelpunkt der Aktivitäten im Rahmen des Turnprogrammes im Spittaler Turnverein 1872 im ÖTB. Hier werden Turnstunden für alle Altersklassen, Eltern und Kind, Kleinkinder, Jugend und Turnstunden für Frauen und Männer angeboten. Bei der am Sonntag, 11. Dezember, mit Beginn um 16 Uhr im Festsaal der Stadt vorgesehenen Julfeier zeigen die Kinder- und Jugendriege Ausschritte aus der Reigenarbeit im Jahreslauf. Die ehrenamtlich tätige Vorturnerschaft hat wieder ein buntes Programm vorbereitet. Den besinnlichen Teil gestalten eine Bläsergruppe der TK Baldramsdorf und die Turnerjugend.



Für die Paralympioniken Michael Kurz und Wolfgang Dabernig war es eine ganz besondere MTB-Tour auf den Guggenberg oberhalb von Maria Luggau, denn sie brachten der vom Schicksal getroffenen Jasmin und ihrer Mama Elfriede das Spendengeld der am letzten Samstag in Kirchbach durchgeführten Filmvorführung „die große KRAFTprobe“. Jasmin und Elfriede haben viel zu früh ihren Vater und Lebenspartner durch einen Herzinfarkt verloren. Michi und Radlolf wollen mit ihren Aktionen aus Dankbarkeit, ihr Schicksal nach ihren schweren Unfällen mit der Erstdiagnose Querschnittlähmung so gut gemeistert zu haben, anderen Menschen, denen es nicht so gut geht, etwas zurückgeben.