

# Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER



**Gerhard Schrabal:**  
**Kuschel dich glücklich!**

Nähe, körperliche Berührung, Kuschneln: Das ist in unserer Gesellschaft oft nur in Familie und Partnerschaft denkbar, und manchmal auch dort nicht. Wenn, dann ist es bei Erwachsenen fast immer und fast zwangsweise mit

Sexualität verknüpft. Wer Single ist, ob notgedrungen oder freiwillig, oder wer einen Partner hat, der nicht mitkuschelt, dessen Bedürfnisse bleiben unbefriedigt. Kein Wunder, dass Haustiere so an Bedeutung gewonnen haben.

Hier können Kuschelpartys rasche Abhilfe schaffen. Die revolutionäre Erfindung dieser Partys – die erste fand 2004 in New York statt – hat etwas verändert. Denn durch diese Partys kann das tiefe menschliche Bedürfnis nach Nähe, Zuwendung und Berührung befriedigt werden.

Lesen Sie in diesem Buch alles über Kuschelenergie, Kuschelregeln, Tipps und Erfahrungen von Teilnehmern. Aber auch, wie Sie selbst eine solche Kuschelparty organisieren können. Ich wünsche diesem Buch einen bahnbrechenden Erfolg!

**Schirner-Verlag, 248 Seiten, ISBN 3-8434-1131-X.**

€ 16,95 [D] | € 17,50 [A] | Fr. 24,40 [CH]



**Ulrich Duprée:**  
**Das Wunder der Vergebung**

Dieses grafisch sehr schön gestaltete Buch ist die Fortsetzung seiner ersten Bücher zum Thema Ho'oponopono – und hier mit sehr vielen Praxisbeispielen. Ulrich Duprees unterhaltsamer Schreibstil

macht beim Lesen viel Freude, und mit einfachen Fragen wie „Wenn ich mich so verhalten würde, wie der andere Mensch, der mir... angetan hat, warum würde ich dies tun?“ baut er die Brücke zum Verstehen und Verzeihen.

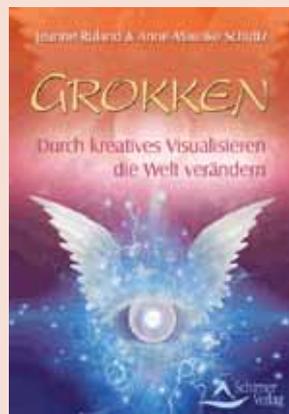
Detailliert beschreibt er die vier Schritte zur Lösung: Gebet, Annehmen, Vergeben und Loslassen und die vier „magischen“ Sätze: Es tut mir leid. Bitte vergib mir. Ich liebe dich. Danke. Alles untermalt mit zahlreichen Beispielen und Geschichten. Ho'oponopono-Gebetsformeln und ein Register Hawaiianisch-Deutsch sind außerdem in dem Büchlein enthalten.

Ein liebenswertes Buch, welches zu jenen gehört, die zeitlos gut sind!

**Kailash-Verlag, 224 Seiten, ISBN 3-424-63074-8.**

€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] | Fr. 19,90 [CH]

**Jeanne Ruland & Anne-Mareike Schultz: Grokken**  
**- Durch kreatives Visualisieren die Welt verändern**



Ich erzähle Ihnen dazu am besten zwei wahre Geschichten, die einen Eindruck geben sollen, wie Sie durch die Technik des „Grokken“ wahre Wunder bewirken können:

1. Als bekannt

wurde, dass ein Tsunami Hawaii erreichen sollte, wurden viele Tausende Hawaiianer gebeten, zu „grokken“ – und der Tsunami verschonte die Inseln.

2. Als die Nachricht kam, dass 12 Orcas unter einer dicken Eisdecke eingeschlossen wurden, rief der Huna-Lehrer Serge Kahili King unzählige Menschen auf, zu „grokken“. Drei Tage kämpften die Wale und dann kamen warme Winde, die die Eisdecke aufrissen, und die Tiere fanden ihren Weg in die Freiheit.

Was haben die Menschen gemacht: Jeder von ihnen hat sich intensiv in den jeweiligen (besorgniserregenden) Zustand eingefühlt und kreativ im Geiste eine Lösung „erschaffen“, wie alles „gut“ wird.

„Grokken ist ganz einfach“, berichtete uns Jeanne Ruland lachend und wir baten sie, ein Buch darüber zu schreiben. Hier ist es nun.

Sie schrieb es gemeinsam mit Anne-Mareike Schultz, die ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Grokken beisteuerte. Nun können es alle lernen! Grokken Sie los und erleben Sie Wunder!

**Schirner-Verlag, 112 Seiten, ISBN 3-8434-5075-7.**

€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | Fr. 18,90 [CH]

**Ruth Maria Kubitschek:**  
**Anmutig älter werden**

Das neue Buch von Ruth Maria Kubitschek hat mich zutiefst beeindruckt. Ein Schatzkästchen voll schöner Anregungen zu Gesundheit, innerer und äußerer Schönheit und vor allem geliebter Spiritualität.

Ihr großes Leben breitet sie wie einen Teppich aus - geschmückt mit

ihren wertvollen Tipps wie Morgengebet, Gesichtsmassage, Körperwahrnehmung am Abend, Loslassen, Entspannungsbad, Kokos-Öl als Nahrung fürs Gehirn, Schutzmeditation, sich gesund essen, heilende Hände, Bürstenmassage, Chakra-Aktivierung beim Duschen, Abendgebete, Meditation mit der göttlichen Mutter und vieles mehr.

Alle Meditationen und Tipps werden begleitet von Episoden aus ihrem spannenden Leben.

Ich bin restlos begeistert! Meine Leseempfehlung für alle Frauen!

**Nymphenburger-Verlag, 160 Seiten, ISBN 3-485-01423-10.**

€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 29,90 [CH]

## ZUR PERSON

Heidi Schirner gründete im April 1987 zusammen mit ihrem Mann in Darmstadt die größte spirituelle Buchhandlung Deutschlands und 13 Jahre später den Schirner Verlag, der mittlerweile jährlich mehr als 100 spirituelle Titel veröffentlicht. Aus dieser Zeit erwuchs ein umfangreiches spirituelles Wissen, welches sie täglich ratsuchenden Menschen weitergibt - sowohl in persönlichen Gesprächen in der Buchhandlung als auch in der Titelauswahl des Verlages oder der Zusammenstellung des 4mal im Jahr erscheinenden Schirner-Versandkataloges.  
[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

