

BAND 1, REIHE: KÖRPER, GEIST UND SEELE IN LEBENDIGEM FLUSS HALTEN

SWANTJE KALLENBACH

# GENUSSKULTUR STATT ESSENSVERWIRRUNG

Gesundheit bewahren -  
Schöpfung schützen -  
Spirituell wachsen -  
*mit Rezepten*

ISBN: 978-3-95631-594-7  
180 Seiten / 24,90 €

Shaker Media GmbH  
Am Langen Graben 15a  
52353 Düren

[www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de)  
[info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

Tel.: 02421 / 99 011 40  
Fax: 02421 / 99 011 49

**SHAKER**  
media™

Shaker Media GmbH  
Am Langen Graben 15a  
52353 Düren



Nutzen Sie auch unser  
Online-Angebot

- ® Onlinekatalog
- ® Buchbestellungen
- ® E-Books

® Informationen zu Publikationen

[www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de)  
[info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)



Ganzheitlicher und humorvoller Ratgeber über Essen und Lebensstil-Medizin jenseits von Diät, Scham oder Schuld.

Sie können sich lecker und undogmatisch gesund essen, Zivilisationskrankheiten vorbeugen und vielleicht die eine oder andere sogar heilen, Ihr Aussehen gestalten und Einfluss auf Umwelt und Nahrungsmittelangebot nehmen, Spiritualität durch sinnliche Genüsse leben und vielleicht ein bisschen schlampig zur Erleuchtung gelangen.

Das 4. Buch der Autorin ist im Kern eine individuelle Anleitung, wie Sie Ihre Art zu Essen mit Gesundheit, langem Leben, Anti-Aging und Bedürfnissen nach Schönheit und Schlanksein unter einen Hut bringen sowie außerdem ökologische und spirituelle Aspekte bei Ihrer Ernährung berücksichtigen können.

Indem Sie sich klar machen, was Sie wann wie und warum essen und wie Sie das in Zukunft halten möchten, befreien Sie sich von verwirrenden, sich widersprechenden, vermeintlich wissenschaftlich fundierten Ernährungsrichtlinien und der Angst, etwas falsch zu machen und sich zu schaden. Mit diesem Buch können Sie ein unerhörtes Maß an Freiheit von der Norm erreichen, indem Sie wichtige Heilungsprinzipien anwenden und einfach unbeschwert Ihrem eigenen Weg folgen.

Ihr eigenes „Richtigessen“ lässt Sie stressfrei abnehmen, Ihr Gewicht halten und Gesundheitsziele mit gutem Essen erreichen. Sie ermächtigen sich selbst, indem sie hinter die Maske der Werbung blicken, Manipulation, Verschwörungstheorien und Trends durchschauen. Essen ist ein Kulturgut, das Sie beeinflussen, indem Sie Ihre Rechte als BürgerIn und VerbraucherIn wahrnehmen und Ihren eigenen spirituellen und Umweltschutzziele folgen.

Swantje Kallenbach, Jg. 67, Dipl.-Betriebswirtin, Heilpraktikerin, Individualcoach hat fast 30 Jahre Erfahrung mit Essen und Heilen und veröffentlicht erstmals hier einige Gesundheits-Geheimnisse *nicht nur in Sachen Ernährung*.

Außerdem: Lesen Sie über vielschichtige systemische Zusammenhänge von Essen, Ernährung und Gesundheit mit Werbung, Gesellschaft, Ökologie und Spiritualität:

- Lebensmittelproduktion im Einklang mit der Schöpfung
- Essen und Spiritualität, Religion, Psychologie
- Einschränkende Glaubenssätze: Stress beim Essen, Genuss und Gesundheit
- Grenzen setzen: statt Angstmache und Ausbeutung selbstbewusste Lebensgestaltung in einer narzisstischen Gesellschaft
- Achtsam leben mit selbstbestimmtem Gesundheits- und Schönheitsideal

Für Ihren persönlichen Fahrplan, Körper, Geist und Seele in lebendigem Fluss zu halten

## BESTELLUNG

Wir bestellen hiermit folgende Titel von Shaker Media,  
Am Langen Graben 15a, D 52353 Düren Tel.: 02421 / 9901140,  
Fax: 02421 / 9901149 gegen Rechnung:

| Expl. | ISBN              | Autorin            |
|-------|-------------------|--------------------|
|       | 978-3-95631-594-7 | Swantje Kallenbach |
|       |                   |                    |
|       |                   |                    |
|       |                   |                    |
|       |                   |                    |
|       |                   |                    |
|       |                   |                    |

Name / Vorname

(Zusatz)

Straße

PLZ / Ort

Datum

Unterschrift