



Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke

Mein Idealgewicht

Selbsthilfeprogramm zum
gewünschten Gewicht -

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,95 €



ca.

Erscheinungstermin: 01. Januar 2006

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)

- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Gewichtsprobleme sind längst zu einem Gesellschaftsthema geworden mit der Folge einer unübersehbaren Fülle von schnellen Hilfsangeboten. Keines der Patentrezepte führt aber auf dem propagierten bequemem Weg zum Idealgewicht. Würde eines der Wundermittel helfen, wären alle anderen überflüssig.

Ein inneres Muster bestimmt unser Gewicht wie der körpereigene Thermostat unsere Temperatur. Seelische Probleme können den Gewichtsregler veranlassen, unser Gewicht höher zu regeln als uns lieb ist, wie es etwa beim Kummerspeck deutlich wird. Solange die vielfältigen Gründe hinter der verstellten Reglereinstellung nicht klar sind, können äußere Maßnahmen auf Dauer nichts bringen.

Hier setzen die beiden Reisen an. Auf der ersten entdecken Sie das Muster hinter Ihren Essgewohnheiten und den tieferen Sinn hinter dem Übergewicht. So werden Ihnen die Vorteile dieser "Lösungen" deutlich, sowohl was den Essens- als auch was den Gewichtsgewinn angeht. Sobald Sie die Hinter-Gründe akzeptieren und die Verantwortung für das eigene Übergewicht übernehmen, helfen Ihnen beide Reisen, andere Wege zur Lösung des ursprünglichen Problems zu finden. In der zweiten Reise können Sie darüber hinaus das Leben mit der Idealfigur einüben, unterstützt von den neuen seelischen Einlösungsmöglichkeiten.



© Angelika Silber

Autor

Dr. Ruediger Dahlke

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace Food« und »Die Hollywood-Therapie« wieder, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark.

