



Coco Berlin

Body Love. Dein Körper ist der Schlüssel zur Selbstliebe

Ungekürzte Lesung mit Coco Berlin

Download · ca. 7 h 9 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-2831-8

Buchvorlage: Arkana Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 30.06.2023

Wie funktioniert das eigentlich mit der Selbstliebe? Wie schaffen wir es, uns stark und schön zu fühlen, so wie wir sind – trotz aller großen und kleinen seelischen Schrammen? Für Erfolgsautorin, Coach und Bellydance-Expertin Coco Berlin gibt es darauf nur eine Antwort: durch unseren Körper. Alles, was wir brauchen, ist in ihm bereits angelegt – er ist unser wahres Zuhause. Wie wir den ihm innewohnenden Schatz der Selbstliebe heben, zeigt Coco offen und geradeheraus und mit einer Fülle lebensverändernder Tools und Übungen: ob Breathwork, Selbstmassage-Genusseinheiten, Grounding oder Authentic Movement. Mit ihrer Hilfe aktivieren wir unseren Ganzkörper-Flow, verfeinern die Sinne und erleben pure Sinnlichkeit. Intuitiv lernen wir unseren Körper intensiv zu fühlen, ihn vorbehaltlos anzunehmen und – ganz wichtig – ihn zu genießen. Indem wir unseren Körper zelebrieren, entfaltet sich tiefe, umfassende Selbstliebe und unser neues Ich: sinnlich, stark und selbstbewusst.

Coco Berlin

Coco Berlin ist zertifizierte Beckenbodenexpertin, Bewegungstherapeutin und Autorin des Erfolgstitels »Pussy Yoga«. Sie ist die Begründerin der Methode Pelvic Floor Integration™, des SENSUOUS DANCE WORKOUT™ und der ESSENCE OF BELLYDANCE™-Programme. Mit ihren erfolgreichen Kursen hat Coco bereits über sieben Millionen Frauen weltweit bewegt. Ihre einzigartigen Methoden werden mittlerweile in 26 Ländern unterrichtet. Sie hat mit Marken wie Hilton, L'Oréal und BMW zusammengearbeitet und ihr Programm in den wichtigsten europäischen Medien wie The Guardian, Cosmopolitan und BBC vorgestellt. Im Mittelpunkt von Cocos Arbeit steht immer der Körper: ihn sinnlich zu entdecken und liebevoll anzunehmen. Die Autorin reiste mit ihrem Mann mehrere Jahre um die Welt. Heute leben und arbeiten die beiden in Spanien.