



Nicole LePera

Heile. Deine. Beziehungen. Warum stabile Partnerschaften erst gelingen, wenn unsere inneren Wunden geheilt sind

Ungekürzte Lesung mit Sabina Godec

Download · ca. 11 h 34 min

25,95 €

ISBN 978-3-7424-3139-4

Buchvorlage: Arkana Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 27.03.2024

Sich in Beziehungen gesehen, wertgeschätzt und geliebt fühlen - das wollen wir alle. Tun wir das nicht, suchen wir die Fehler häufig bei unserem Gegenüber. Doch wie »Holistic Psychologist« Nicole LePera betont, können wir uns nicht auf andere verlassen, wenn es darum geht sich wertvoll und verbunden zu fühlen - dies muss aus uns selbst kommen. Auf Basis der faszinierenden Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin zeigt sie, wie die Beziehungen zu unseren frühesten Bezugspersonen unsere Verbindungen als Erwachsene prägen und wie wir uns aus diesen Mustern befreien können: indem wir selbst Verantwortung übernehmen für unsere ungestillten Bedürfnisse, frühkindliche Wunden und Konditionierungen erkennen und für ein Gefühl der Sicherheit in Körper und Geist sorgen. Erst dann können Beziehungen wirklich gelingen - mit vielen wirkungsvollen Übungen und Impulsen.

Nicole LePera

Nicole LePera studierte Psychologie an der Cornell University in New York, der Philadelphia School of Psychoanalysis und The New School for Social Research. Als Psychologin in eigener Praxis empfand sie die limitierten Möglichkeiten der klassischen Psychotherapie oft als frustrierend. Deshalb entwickelte sie eine ganzheitliche Philosophie für körperliche, mentale und spirituelle Gesundheit, die hochwirksame Elemente zur Selbstheilung vermittelt. Nicole LePera ist die Gründerin des #SelfHealers-Movements sowie der Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« und hostet den Podcast SelfHealers Soundboard. »Heile. Dich. Selbst« stand auf Platz eins der New York Times-Bestsellerliste und sorgte international für Furore.

Sabina Godec

Sabina Godec kam von einem Bürojob durch Zufall ans Theater. Bei einem spontanen Vorsprechen für eine Produktion von »Macbeth« bekam sie überraschend die Rolle der Lady MacBeth. Die neu entdeckte Leidenschaft führte sie vom Theater hinters Mikrofon. Seitdem arbeitet sie als Hörbuchsprecherin und synchronisiert Film-, Fernseh- und Videospieldproduktionen.

Der Audio Verlag GmbH · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Hardenbergstraße 9a · 10623 Berlin · Telefon 030 31 99 828 - 60 · Fax 030 31 99 828 - 59

presse@der-audio-verlag.de · www.der-audio-verlag.de