

Pressemappe

Autorin Eva Laspas

Lebens-Motto: Heute ist ein guter Tag.



Über die Autorin

Eva Laspas schreibt seit sie fünf Jahre alt ist. Ihr Schwerpunkt ist die Gesundheitsbranche, Veränderungen im Leben, spirituelle Themen und Selbsterfahrung. Sie schreibt Ratgeber für Gesundheit und Lebensstil, Romane im Stil "magischer Realismus", Kolumnen, Artikel, Newsletter-Beiträge, PR-Texte, SocialMedia-Posts.



Im Jahr 2000 brachte sie als einer der Pioniere einer der ersten Online-Zeitschriften heraus, 2006 ihren ersten Ratgeber "Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger". Mittlerweile ist sie Autorin von 20 Büchern, eigene und Gemeinschaftsbücher, vier davon waren Bestseller. Und sie ist Obfrau des Vereines Ursprünglich leben - Bildung, Herausgeberin des Festival der Sinne-Onlinemagazins, für Gedanken voller LebensSinn seit 2003.

In ihrer Arbeit als Kommunikationsexpertin für Unternehmen vereint Eva ihre kaufmännische Ausbildung als Gepr. Verkaufsleiterin, schriftstellerische Ausbildung, SEO, Social Media Marketing mit ihren gesundheitsspezifischen Ausbildungen der Konzessionierten Drogistin, Dipl. Montessoripädagogik, Dipl. TCM-Lebensberaterin und Psychosozialen Lebensberaterin.

"Bücher sind mein Leben."

Eigenverlag:

Der Verlag Laspas bietet seit 2006 ganzheitliche Ratgeber für Business und Persönlichkeitsentwicklung sowie Romanratgeber im Bereich Kommunikation. Alle Bücher sind in Paperback und eBook, einige besondere auch als Hardcover erhältlich. Da wir auf unsere Umwelt achten, haben wir Print on Demand gewählt. Die Bücher sind über alle gängigen Onlinehändler oder Buchhandlungen zu bestellen. Mehr Infos über unsere Bücher gibt es auf laspas.at - Bücher.

Kontakt:

Für Rezensionsexemplare und Meldungen der Rezensionen, melden Sie sich bitte direkt an:

Eva Laspas
Markt 5/4/1
2770 Gutenstein
eva@laspas.at
https://www.laspas.at/autorin

Download Bildmaterial für Presse: https://www.laspas.at/presse/

Social Media:

Amazon Autorenseite: https://amzn.to/3EvPI9s

FB: https://www.facebook.com/eva.laspas

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/eva-

laspas-text-konzepte/

Instagram: https://www.instagram.com/eva-

laspas/

YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCfbhWY

E0iDf3hF6SUw_DUT

Inhalt



Über die Autorin	. 2
Roman-Ratgeber im Stil vom magischen Realismus	
Ratgeber - Business	. е
Ratgeber - Leben	. 7
Serie "Im Alltag"	. 8
Serie "Sieben"	. 9
Gesamtes Verlagsprogramm als pdf	. 9
Pressetexte	10







Der letzte Zeitwächter – das Spiel beginnt(Band 1)

Eva Laspas, Verlag Laspas,

- Hardcover ISBN 978-3-9505102-3-2;
- Softcover ISBN 978-3-9505102-1-8;
- eBook ISBN 978-3-9505102-2-5

 $\underline{\text{https://www.laspas.at/roman-der-letztezeitwaechter-das-spiel-beginnt/}}$



Grafik "Aye, die Mystikerin": josephine.katharina.gross

Leseprobe:



Lesungen auf YouTube:

#Lesung zur Romanveröffentlichung: Der letzte Zeitwächter https://www.youtube.com/watch?v=SKoW29wv11c

"Kommunikations- und Wandlungsschichten" - über die Hintergründe des Romans "Der letzte Zeitwächter" https://youtu.be/P9p2I_4CfNI

Warum hat Eloise Macht über Viktor? Lesung "Der letzte Zeitwächter" von Eva Laspas für die #fbm https://youtu.be/WcNvbz-sLi4

Die vielen Schichten eines Lebens - von Eva Laspas "Der letzte Zeitwächter" (Buchbazaar 2022) https://youtu.be/TJoVAlfGVTw

Eva Laspas - Lesung Leipziger Buchmesse 2023





Signieren des letzten Buches - Leipziger Buchmesse 2023



Leserstimme:

Jeder der dieses Buch liest, lernt vertraute Reisegefährten kennen. Gefährten die im eigenen Leben immer wieder als Ereignisse erscheinen, bis jeder von uns erkannt hat, wie wir unsere Gedanken, unsere Emotionen und damit unsere ganz eigene Wirklichkeit erschaffen. Eva Laspas versteht es nicht nur Psychologie, Philosophie und Spiritualität tiefgründig und fundiert miteinander zu verbinden, sondern ist eine Meisterin der Wortfindung im Sinne Handwerk der Schriftstellerei.

Der Zeitwächter – die Reise nach Aryan (Band 2) – erscheint August 2023





Anleitung Selbstständigkeit - ISBN 978-3950421385 - 130 Seiten

laspas.at

Softcover – $\ 18,90\ (https://amzn.to/2DheS8r)$ ASIN B07KDC7VJW – Kindle – $\ 8,90\ (https://amzn.to/3lxeqZz)$



Dein Wunschkunde und sein Traum - ISBN 978-1976531996 - 128 Seiten -

Softcover $- \in 18,90$ (http://amzn.to/2h70muj) ASIN B076YM8G97 - Kindle $- \in 8,90$ (https://amzn.to/3FHihvg)



Werbetexte schreiben lernen - ISBN 978-3950475418 - 117 Seiten -

Softcover – $\ \ 18,90\ (https://amzn.to/2JzKfA1)$ ASIN B07PWTHZRQ – Kindle – $\ \ \ 8,90\ (https://amzn.to/2YFG0uq)$



Mit Charisma zum Erfolg - Wirksame Text für dein Unternehmen

ISBN 978-3950475401 − 83 Seiten − Softcover − € 15,60 (https://amzn.to/2HljxGQ) ASIN B07RMZX53W − Kindle − € 9,90 − (https://amzn.to/3v45o9w)

Eine begeisterte Leserin schrieb uns:

Ich bin echt begeistert! Das ist ein ganz tolles Ding, das ihr da gemacht habt. Vor allem begeistern mich die Fragen, und zwischendrin natürlich auch die Erklärungen dazu. Ich würde es gerne meinen Kundlnnen empfehlen, die daran interessiert sind, die in ihren Einstellungen und Dingen gegenüber anderen etwas verändern wollen.

Auch wenn ich bereits seit fast sechs Jahren selbständig bin, konnte ich aus diesem Buch durchaus noch einige gute Tipps herausholen. Am Beispiel einer imaginären Klientin der Autorin wird Schritt für Schritt erläutert, wie man seine Selbständigkeit beginnt und am Leben erhält. Über vieles, z. B. über den richtigen Preis für seine Arbeit, seine Marke, Zeitmanagement etc. macht man sich besser vorher Gedanken, sonst lernt man die Lektion auf die harte Tour. (Amazon Leserin)

Ratgeber - Leben





Lebe frei - Veränderung leicht gemacht - ISBN 978-3950421378

Softcover, Farbe - € 24,90 (https://amzn.to/2t5K0qc) ASIN B07CM7FZ6R - Kindle - € 9,90 (https://amzn.to/2X38bmK)







So fülle ich meine Seiten - ISBN 978-3950421392 - 101 Seiten, Softcover, € 8,90 - https://amzn.to/2LUELyD



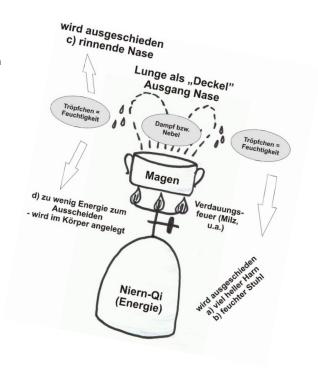
5 Elementen für Einsteiger + YinYang-Test

ISBN 978-3950421354 -169 Seiten -Softcover – € 24,90 (http://amzn.to/2D9yJTp), ASIN B079KSWS2N - Kindle - € 9,90 (https://amzn.to/3BE1xCw)



Leseprobe:

Einfach und schlüssig erklärt - leicht umzusetzen



Serie "Im Alltag"



Achtsamkeit im Alltag - ISBN 978-3950475425 - 58 Seiten - Softcover, Farbe - € 14,90 (https://amzn.to/2GV0tmB)

Glück im Alltag - ISBN 978-3950475456 - Seiten 58 - Softcover, Farbe - € 14,90 (https://laspas.at/gluecksbuch)

Liebe im Alltag - ISBN 978-3950475494 - 60 Seiten - Softcover, Farbe - € 14,90 (https://amzn.to/3BxRLSi)

Frieden im Alltag - ISBN 978-3950510249 - 60 Seiten - Softcover, Farbe - € 14,90 (https://amzn.to/3F4Pi5H)

Leseprobe – Auszug aus allen vier Bänden:



Link zur Meditation "Innerer Frieden" mit Renata B. Vogelsang





Serie "Sieben"





Selbsterfahrung durch 7 Geschichten - ISBN 978-3950475463, 161 Seiten,

Softcover, Farbe $- \notin 14,90$ (https://www.laspas.at/wirklichkeit-verstehen) ASIN B08Y96PRP1, KINDLE, \notin 6,90 (https://amzn.to/308Lyh0)

In diesem Buch steckt ein sehr interessantes Spiel der Selbst-Erkenntnis!

Unbedingt empfehlenswert, sich darauf einzulassen, aber "Spielanleitung" einhalten, sonst kommt es nicht zu diesem Ergebnis mit WOW-Effekt, weil das eigene Gehirn mit seiner eingefahrenen Gedanken-Mühle es untergraben würde.

In der Erkenntnis aus diesen 7+1 Geschichten, die dieses Buch beinhaltet, liegt der Schlüssel, der die Türen zur individuellen Wahr-Nehmung anderer Menschen öffnet und den gemeinsamen Nenner schafft, auf dem sich aufbauen lässt, um gemeinsam Gro-Bes zu erschaffen. Und gleichzeitig zwischenmenschliche Herausforderungen einfach zu lösen. (Amazon Leserin)



7 Schritte zu mehr Lebensfreude - ISBN 978-3950524802 (Softcover) 280 Seiten, € 25,90, (https://amzn.to/41IRw4m)
ISBN 978-3347612006 (Hardcover), € 29,00, 280 Seiten, (https://amzn.to/3mrauMJ)



Buch der fünf Sinne - ISBN 978-3950421309, 230 Seiten, Softcover, Farbe, € 31,90 (https://amzn.to/31NMcOI)
ISBN 978-1534846579, 230 Seiten, Softcover, SW,
ASIN B01E7RP0YM, KINDLE, € 14,90 (https://amzn.to/3oUWjio)

Gesamtes Verlagsprogramm als pdf

https://www.laspas.at/verlagsprogramm



Pressetexte

Kommunikations- und Wandlungsschichten — Nichts ist, wie es scheint, oder doch?

Die Lesung des Romans "Der letzte Zeitwächter - Band 1 Das Spiel beginnt" bei der Buchmesse Leipzig - Forum Literatur + Audio - Halle: 2, Stand: F303 - 30.04.2023, 13:30 - 14:00 - führt zu einer unerwarteten Sicht des Lebens, lädt ein, vorgefertigte Denkmuster aufzulösen und den Mut zu haben, neue Gedankenstrukturen zuzulassen.

Der letzte Zeitwächter Zeitwächter

Der Roman zeigt, wie viele Schichten unsere Kommunikation wirklich hat. Worum geht es in dieser Lesung? Wir verraten natürlich nicht wirklich viel, sprechen über "Gut" und "Böse", die einen und die Anderen und dass manches anders wirkt, als es dann wirklich ist ... oder doch nicht?

Es geht um verschiedenen Kommunikations- und Wandlungsschichten ... Kommunikation mit sich selbst, Paargeschichten, Beziehungsdynamik. So wie Paul Watzlawick schon sagte, man kann nicht *nicht* kommunizieren. Und genau darum geht es auf einer tieferen Ebene im Buch. Um diese Ebene zu entdecken, braucht es Gespür und eine "Nase für Details", denn ein manchmal scheinbar dahingeschriebener Satz könnte irgendwann die Basis der nächsten Verstrickung sein. Wie im echten Leben auch.

Leserstimme: "Natürlich kannst du es unter 'Roman' abspeichern und aus dieser Sicht lesen, das Buch ist dann rund und in sich abgeschlossen. Doch da nichts so ist, wie es erstmal scheint, vergleiche ich es gerne mit dem 'Herr der Ringe' … natürlich kann auch diese Geschichte episch werden. In jedem Fall lese ich das Buch noch mehrmals, um alle Schichten zu entdecken, denn jedes Mal, wenn ich den Aspekt in mir ändere, finde ich Neues im Buch."

"Letztlich ist es egal, welchen Weg du nimmst, sie alle bringen dich zu dir."
(Zitat Eva Laspas)

Psychologie, Philosophie und Spiritualität tiefgründig und fundiert miteinander verbunden

Eine weitere Leserin schreibt: "(...) Die Autorin, Eva Laspas, versteht es nicht nur Psychologie, Philosophie und Spiritualität tiefgründig und fundiert miteinander zu verbinden, sondern ist eine Meisterin der Wortfindung im Sinne Handwerk der Schriftstellerei (...) Das Spiel hat für mich begonnen, denn in dieser Geschichte geht es darum zu erkennen, dass der Ursprung unseres LEBENS immer wir selbst sind."

Chancen für mich - Leserstimme

"Ein schreckliches Buch! Irgendwann kommst du mit dir selber in Berührung. Mit deinen Ideen von der Welt und deinen Enttäuschungen. Ich habe mir oft gesagt: "So ein Blödsinn"! Und dann habe ich die Chance erkannt, die hinter der eigentlichen Handlung steckt: Mich zu fragen, warum ich so und so auf die Situation reagiere.

Das Buch macht deutlich, dass es viele Wirklichkeiten gibt (mein Mann sah manche Stellen ganz anders) und daher so viele Chance, scheinbar verfahrene Situationen ins Reine zu bringen. Am Ende gibt es sogar die Anleitung, wie ich mit einer Situation umgehen kann, die mich emotional furchtbar hernimmt.

Du schreibst, das Buch hat drei Ebenen, ich denke, zwei habe ich entdeckt. Nun lese ich es nochmal, um die dritte zu finden. Danke dir für die Empfehlung, es war zwar kein Buch zum "Reinfallen und weg", aber es hat sich ausgezahlt."

Infos zum Buch

Der letzte Zeitwächter, Eva Laspas, Verlag Laspas, Hardcover, Softcover, eBook, ISBN 978-3-9505102-3-2; ISBN 978-3-9505102-1-8; ISBN 978-3-9505102-2-5 - https://www.laspas.at/roman-der-letzte-zeitwaechter-das-spiel-beginnt/

Rücksprache und Rezensionsexemplar

Eva Laspas, Verlag Laspas, Markt 5/4/1, 2770 Gutenstein, Tel.: +43(0)676 3388956, eva@laspas.at,

Warum ist am Ende meiner Energie noch so viel Tag übrig?

Buchvorstellung "Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger", 3. Auflage

In früheren Zeiten wussten die Menschen, dass es keinen Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Arzneimitteln gibt. Schon Hippokrates und Hildegard von Bingen setzten Nahrung zu Heilzwecken ein. Im alten China war der in chinesischer Heilkunst erfahrene Arzt auch gleich der Koch. Er bekam nur Lohn, solange die Familie gesund war. Erkrankte jemand, hatte der Arzt nicht richtig gekocht.

Auch heute noch steht in der chinesischen Medizin die Wirkung der Nahrungsmittel auf den Organismus an erster Stelle. Die erste und wichtigste Maßnahme bei Erkrankungen ist die Umstellung der Ernährung, damit so das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden konnte.

Wenn wir also am Ende unserer Energie noch so viel Tag vor uns haben – müde, unkonzentriert und einfach "fertig" sind, liegt der Schluss nahe, dass sich die Ursache in der Ernährung finden lässt. Doch was ist richtig, was falsch? Zahlreiche Ratgeber, Zeitschriften, so viele unterschiedliche Möglichkeiten – mit Recht sind Suchende verwirrt.

Das Konzept der 5 Elemente-Ernährung praxisnahe aufgearbeitet

Wer überwältigt von der Auswahl an Ernährungsformen und unsicher, welche für ihn die Passende ist, findet im Buch "Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger" von Eva Laspas eine einfach und praktikable Lösung: Zu fühlen, wie welche Lebensmittel auf ihn wirken. Um danach nur mehr Wohlfühlnahrung zu essen. Alle Tipps und Beschreibungen sind einfach und mit lebensnahen Beispielen beschrieben, so dass der Leser sofort in die Praxis gehen kann.

Das Konzept dieses Praxiswerkes entstand in der ersten Auflage 2006 durch Mithilfe und Fragen zahlreicher Kunden der TCM-Ernährungsberatung von Eva Laspas. Als Mutter von drei Kindern weißt sie, wie schwierig es manchmal ist, komplexe Systeme durchzuführen, und hat daher die Inhalte und Leitfäden sehr praxisnahe aufgebaut. Das Buch hat über die Jahre viele hunderte Kundinnen erfreut und auch viele in TCM-Ausbildung stehende haben durch die Vereinfachung des Wissens den "Knoten" entwirrt, der sich dem Anfänger darbietet. Es ist als Standardwerk der TCM 2018 in der dritten und erweiterten Auflage im Verlag Laspas erschienen. Drei klare Teile machen es zum Nachschlage- und Praxiswerk, mit dem besonders "5 Elemente Neuling" sofort zu starten. Die Einführung beschreibt alle wesentlichen Begriffe der traditionellen chinesischen Medizin anschaulich und mit eindrucksvollen Beispielen, in denen sich der Leser eingeladen fühlt, Wirkungen auszuprobieren. Denn nur, was man fühlt, kann wahr werden.

Dann die Themenbereiche von A-Z, die Ratsuchenden Einblicke in unterschiedliche Problembereiche geben, dazu Tipps zur Umsetzung und Hinweise zur Einführung, wo man die Zusammenhänge nachlesen kann. Der dritte Teil ist Service, mit einfachen Rezepten, Literaturliste, Index und Links im Internet. Und es gibt noch die kostenlosen Downloads von Tests und Nahrungsmittellisten auf der Homepage der Autorin.

Über die Autorin Eva Laspas

Eva Laspas schreibt, seit sie 5 Jahren als ist. Ihr Schwerpunkt ist die Gesundheitsbranche, Veränderungen im Leben, spirituelle Themen und Selbsterfahrung. Kolumnen, Artikel, Newsletter-Beiträge, PR-Texte und SocialMedia-Posts. Sie ist Autorin, Co-Autorin und Herausgeberin von 21 Büchern, vier davon Bestseller. Eva Laspas ist auch Herausgeberin des Festival der Sinne-Onlinemagazins, dem Magazin für mehr Lebenssinn seit 2003. 2003 schloss sie die Ausbildung zur Dipl. TCM-Ernährungsberaterin mit Auszeichnung ab. Die Autorin ist nach 13 Jahren nicht mehr in aktiver Praxis tätig, gibt aber manchmal noch Vorträge und Lesungen.

Infos zum Buch

Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger, Eva Laspas, Verlag Laspas, Softcover, eBook, ISBN 978-3950421354; ISBN 978-3-9504213-6-1 - https://www.laspas.at/buch-ernaehrung-nach-den-5-elementen-fuer-einsteiger/

Rücksprache und Rezensionsexemplar

Eva Laspas, Verlag Laspas, Markt 5/4/1, 2770 Gutenstein, Tel.: +43(0)676 3388956, eva@laspas.at,



Dein Leben fühlt sich an wie der Film "Und täglich grüßt das Murmeltier"?

38 einzelne Kapitel, die innerhalb von 7 Minuten gelesen werden können – und Erkenntnisse bringen



Wer kennt das nicht? Jeder Tag scheint gleich zu sein, die innere Langeweile steigt, obwohl wir eigentlich keine Zeit mehr zum Verschnaufen haben. Das heißt, es ist auch (gefühlt) keine Zeit mehr, Ratgeber zu lesen, geschweige denn, umzusetzen, was empfohlen wird.

Genau für diesen Zweck gibt es das Buch "Lebe frei! Veränderungen und Loslassen leicht gemacht" von Autorin Eva Laspas. Es punktet mit 38 Kapitel, die alle einzeln – und innerhalb von 7 Minuten - gelesen werden können. Und nicht nur das, es gibt Übungen, die man auch "nebenbei" machen kann. Und damit passiert Veränderung – und raus aus dem Trott – ganz von alleine.

Autorin Eva Laspas über das Buch: "Dieser Ratgeber lädt ein, es mit Ausmalschriften, Platz für Notizen und vielen weiteren Kreativideen so zu gestalten, dass es einzigartig wird. So wie es auch der Leser des Buches ist "

Jetzt ist Zeit, loszulassen

Das Buch richtet sich an Frauen, lädt ein, jetzt den Mut zu finden, etwas im Leben zu verändern. Die 38 Geschichten aus dem Leben der Autorin lesen sich so leicht, wie ein Märchen. Eine Leserin schreibt: "Es ist, wie wenn du neben mir sitzt und es mir erzählst." Und wie bei allen Märchen gibt es aus jeder Geschichte auch etwas zu lernen. Und Fragen, die die Leserin zur Reflexion animiert.

Sei die Veränderung

Und genau so hat es sich die Autorin Eva Laspas auch gedacht: "Als ich die Ausbildung zum Lebensberater begann, schrieb ich die Erkenntnisse meiner Reflexionen mit. Außerdem erstellte ich während der Zeit viele Übungen, die wir gleich in der Ausbildung getestet haben. Da ich gerne Nägel mit Köpfen mache, und gerne teile, stellte ich damals alles in einen Blog. Sehr zur Freude vieler Frauen. Danach schloss ich den Blog, und verwendete die 38 besten Artikel für dieses Praxisbuch. Und als besonderes Plus legte ich noch das Kartenset 'Ich wünsche mir für dich, …' ins Buch, das man ausschneiden und gleich verwenden kann."

Autorin des Buches Eva Laspas

Eva Laspas schreibt seit sie fünf Jahre alt ist. Ihr Schwerpunkt ist die Gesundheitsbranche, Veränderungen im Leben, spirituelle Themen und Selbsterfahrung. Sie schreibt Ratgeber für Gesundheit und Lebensstil, Romane im Stil "magischer Realismus", Kolumnen, Artikel, Newsletter-Beiträge, PR-Texte, SocialMedia-Posts.

Im Jahr 2000 brachte sie als einer der Pioniere einer der ersten Online-Zeitschriften heraus, 2006 ihren ersten Ratgeber "Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger". Mittlerweile ist sie Autorin von 20 Büchern, eigene und Gemeinschaftsbücher, vier davon waren Bestseller. Und sie ist Obfrau des Vereines Ursprünglich leben - Bildung, Herausgeberin des Festival der Sinne-Onlinemagazins, für Gedanken voller LebensSinn seit 2003.

In ihrer Arbeit als Kommunikationsexpertin für Unternehmen vereint Eva ihre kaufmännische Ausbildung als Gepr. Verkaufsleiterin, schriftstellerische Ausbildung, SEO, Social Media Marketing mit ihren gesundheitsspezifischen Ausbildungen der Konzessionierten Drogistin, Dipl. Montessoripädagogik, Dipl. TCM-Lebensberaterin und Psychosozialen Lebensberaterin.

Infos zum Buch

"Lebe frei - Veränderung und Loslassen leicht gemacht. 38 Aufgaben für den Alltag" – ISBN 978-3950421378 – Verlag Laspas - Rücksprache und Rezensionsexemplar: Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Tel.: +43 6763388956, eva@laspas.at

Buchneuerscheinung: 7 Schritte zur Lebensfreude – das Gemeinschaftsbuch



Das Leben bietet unendliche Möglichkeiten, es zu gestalten. Manchmal sitzen wir zu dicht an einem Problem, sodass wir die Lösung nicht sehen. Dann schwindet die Lebensfreude. Im zweiten Band der Serie Wunderbücher vom Festival der Sinne-Onlinemagazins "7 Schritte zur Lebensfreude" zeigen 9 Autoren alternative Wege dorthin. Das Buch erschien am 30. Mai 2022 – ergänzend gibt es spannende Life-Gespräche auf FB und in YouTube mit den Autorinnen.

Warum sieben Schritte?

Vieles im Leben beginnt mit einem Samen, im Laufe der Zeit wächst daraus ein Baum. Das ist bei guten Dingen ebenso wie bei weniger guten. Finden wir also die Wurzel, die das Problem ausmacht und schaffen sie aus der Welt. Das dauert seine Zeit! Und nicht jeder hat dieselbe Wurzel zu einer ähnlichen Herausforderung. Also haben wir das das Buch in sieben Schritten – sieben Themen – aufgebaut. So findet jede*r Leser*in auf 277 Seiten den für

sich wichtig. Zusätzlich dienen 39 Übungen und Anleitungen dazu, Körper, Geist und Seele zu einem kräftigen Gespann zu machen – und uns (er-)leben zu lassen, wie wir tatsächlich sind. Fragen, die es intuitiv – und gleich direkt ins Buch – zu beatworten gibt, kommt man tiefer zu sich selber. Das führt unweigerlich zu mehr Lebensfreude!

Das Beste daran ist aber – jede*r kann das Buch so einzigartig gestalten, wie man selber ist: Merksätze und Zitate bieten Raum, sie bunt anzumalen und damit zur Stille zu gelangen.

DACH-Raum: AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "7 Schritte zur Lebensfreude", dem zweiten Band der Reihe "Festival der Sinne Wunderbücher" sind seit vielen Jahren als Unternehmerinnen, Coach und Autorinnen in Österreich, Schweiz und Deutschland tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Christina Arnold, Alexandra Bilko-Pflaugner, Martina Bubl-Porro, Annett Fiedler, Carmen C. Haselwanter, Alexandra Podolsky-Eicher, Petra Polk, Martha Wirtenberger gewonnen zu haben.

Infos zum Buch

7 Schritte zu mehr Lebensfreude. Ganzheitlich leben und arbeiten. Reihe Festival der Sinne Wunderbücher (Band 2), ISBN Softcover: 978-3-9505248-0-2, ISBN eBook: 978-3-9505248-1-9 Verlag Ursprünglich leben, Gutenstein bei Amazon und den AutorInnen erhältlich. **Webseite**: https://www.festivaldersinne.info/festival-der-sinne-shop/buch-7-schritte-zu-mehrlebensfreude/

Rücksprache und Rezensionsexemplar

Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Markt 5/4/1, 2770 Gutenstein, Tel.: +43(0)676 3388956, eva@laspas.at

Buchneuerscheinung: Deine Wirklichkeit verstehen -Impulse zum Perspektivenwechsel



Was ist richtig? Was ist falsch? Und: Gibt es ,die' Wahrheit und ,die' Wirklichkeit überhaupt? Oder ist alles nur Wahrnehmung? Mit diesen Fragen nähert sich der erste Band der Serie Wunderbücher vom Festival der Sinne-Onlinemagazins. 7 Autoren haben dabei zu einem Bild ihre Geschichte geschrieben. Und obwohl es das gleiche Bild war, kamen sieben völlig unterschiedliche Perspektiven dabei heraus. Das Buch erscheint am 29. März 2021 im Verlag Laspas, Gutenstein.

Unterschiedliche Wahrnehmungen

Menschen haben unterschiedliche Wahrnehmungen. Sie legen ihr Augenmerk auf Dinge, die ihnen persönlich wichtig sind. Jeder von uns trifft in Sekundenschnelle die Wahl, was er wahrnimmt und wie. Die Frage ist, anhand welcher Kriterien wir das tun. Denn es genügt eine kleine Sinneswahrnehmung und unser gesamtes

System reagiert auf eine ganz bestimmte – uns eigene – Art und Weise. Flucht, Neugierde, sich tot stellen, Lachen – jede mögliche Reaktion ist individuell und macht uns aus. Und sie ist richtig. Für uns.

Herausgeberin und Verlegerin Eva Laspas dazu: "Genau diese Art und Weise der Wahrnehmung gestaltet unsere Wirklichkeit. Deine Wahrnehmung von der Welt sagt dir, wie deine Welt ist. Meine sagt mir, wie meine ist. Und wenn wir beide zusammen in einer Kultur leben, haben wir uns darüber abgestimmt, wie wir manche Dinge sehen wollen. Sonst wäre ein Zusammenleben nicht möglich."

Ein außergewöhnliches Experiment

Wie stark ein Sinneseindruck uns also unsere individuelle Welt zeigt, verdeutlichen wir dir in diesem Buch, das ein Experiment ist, weil sieben Autorinnen zusammen ein Geschichtenbuch schreiben. Wir laden die Leser auch ein, ihre eigene Sicht auf die Welt zu erkennen und haben im Printbuch Raum, gelassen für die eigene Geschichte aus dem Bild. Mit diesem Schritt wird jedem klar, wie unterschiedliche wir Menschen "ticken", denn alle sieben Ansichten haben ihre Gültigkeit.

DACH-Raum: AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "Deine Wirklichkeit verstehen", dem ersten Band der Reihe "Wunderbücher beim Festival der Sinne" sind seit vielen Jahren als Unternehmerinnen, Coach und Autorinnen in Österreich, Schweiz und Deutschland tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Christine Bieber, Christine Carus, Carmen C. Haselwanter, Yvonne Iris Heil, Eva Laspas, Stefanie Menzel, Petra Polk gewonnen zu haben.

Infos zum Buch

Deine Wirklichkeit verstehen. Impulse zum Perspektivenwechsel. Reihe Festival der Sinne Wunderbücher (Band 1), ISBN 978-3-9504754-7-0 (eBook), ISBN 978-3-9504754-6-3 (Paperback, Verlag Laspas, Gutenstein bei Amazon und den AutorInnen erhältlich.

Webseite: https://www.festivaldersinne.info/buch-wirklichkeit

Rücksprache und Rezensionsexemplar

Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Markt 5/4/1, 2770 Gutenstein, Tel.: +43(0)676 3388956, eva@laspas.at

Frieden im Alltag – Aktivbuch mit drei Ebenen



Nun schon im vierten Jahr rechtzeitig zum Advent ist 2022 das vierte Aktivbuch des Festival der Sinne-Onlinemagazins erschienen.

11 Autorinnen haben ihre liebsten Übungen zum Thema "Frieden" gespendet, damit ein wirksames Werk entstehen konnte. Entstanden ist dabei für 24 Tage jeweils eine knackige Übung, um innerlich zur Ruhe und zum Frieden zu gelangen.

Herausgeberin Eva Laspas über das Buch: "Das Kreativbuch lädt mit Ausmalschriften, freien Rahmen und Listen ein, es so zu gestalten, dass es einzigartig wird. So wie es auch der Leser des Buches ist."

Jeder wünscht sich Frieden, doch der scheint so weit weg

Wir alle möchten so gerne Frieden auf der Welt. Doch sobald wir unseren Blick nach außen werfen – auf die Welt, fühlen wir uns machtlos, da wir den Frieden auf der Welt nicht beeinflussen können. Zumindest suggeriert unsere Sichtweise das.

Diese scheinbare Machtlosigkeit macht uns müde und traurig. Wenn wir doch den Frieden beeinflussen könnten! Wäre das nicht wunderbar? All diese Sorgen machen, dass wir harsch mit anderen Menschen umgehen, unachtsam mit ihnen sprechen, all unser Liebevolles verlieren ... Und dabei entgeht uns völlig, dass wir IN uns nicht im Frieden – unzufrieden – sind.

So führt das Buch seinen Besitzer an 24 Tagen durch einzelne Lebensstationen, die geübt werden können. Ist das Buch "aufgebraucht" – die 24 Übungen gemeistert, kann es weiterhin im Alltag verwendet werden. Dann dehnen wir die einzelnen Übungen auf Intervalle von drei Wochen aus. Damit sich wirklich etwas im Leben verändert.

Die drei (oder mehreren) Ebenen des Buches

Jede Übung besteht aus einem Text, der die Übung erklärt. Dann gibt es die kreative Seite der Übung: Tun ist angesagt, damit sie besser in Erinnerung bleibt. Aus-, rein- und dazu malen – Bilder einkleben und zeichnen. Damit wird das Buch einzigartig – so wie es jeder von uns ist. Die dritte Ebene ist der direkte Kontakt mit den Autorinnen, den man im Buch findet. Denn nicht immer kommen wir alleine zurecht, manchmal braucht es Unterstützung.

AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "Frieden im Alltag", dem vierte Band der Reihe "Festival der Sinne" sind seit vielen Jahren als Coaches und TherapeutInnen tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Christine Carus; Mag.a (FH) Bernadette Bruckner; Martina Bubl-Porro; Mag. Christina Arnold; Carmen C. Haselwanter; MAS; Mag. Martha Wirtenberger, MPH; Marion Weiser; Renata B. Vogelsang; Sonja Baumgartner; Annett Schulz; Melanie Reißig gewonnen zu haben.

Zur Ergänzung haben die Autorinnen weitere Übungen und Artikel im Festival der Sinne-Onlinemagazin bereitgestellt und auf YouTube findet die interessierte LeserIn Anleitung zu Meditationen für den inneren Frieden.

Infos zum Buch

Frieden im Alltag, Reihe Festival der Sinne, ISBN 978-3-950510249, bei Amazon und den AutorInnen erhältlich. Webseite: https://www.festivaldersinne.info/festival-der-sinne-shop/buch-frieden-im-alltag-aus-der-reihe-festival-der-sinne/ - Rücksprache und Rezensionsexemplar: Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Tel.: +43 6763388956, eva@laspas.at

Liebe im Alltag – drittes Aktivbuch mit drei Ebenen



Wieder rechtzeitig vor dem Advent ist auch 2021 das nächste Aktivbuch des Festival der Sinne-Onlinemagazins erschienen. 13 Autoren haben ihre liebsten Übungen zum Thema "Liebe" gespendet, damit dieses wirksame Werk entstehen konnte. 24 Tage jeweils eine Übung, um mehr Liebe ins Leben einzuladen. Denn die beginnt immer bei uns selber.

Herausgeberin Eva Laspas über das Buch: "Das Kreativbuch lädt mit Ausmalschriften, freien Rahmen und Listen ein, es so zu gestalten, dass es einzigartig wird. So wie es auch der Leser des Buches ist."

Liebe im Alltag, geht da überhaupt?

Liebe ist ein Wort, das wir Menschen gerne einer bestimmten Sache zuordnen. Jemandem anderen. Vielleicht noch der Natur gegenüber. Aber dann dünnt es schon aus. Wie viele Menschen können von sich sagen, dass sie ihren eigenen Körper lieben? Sich selbst lieben? Das Leben, das sie leben, lieben? Die Liebe, von der hier gesprochen wird, ist meist die Agape – eine vollendete Form der Liebe, die nicht besitzen möchte. Die Freiheit gibt und sich frei und wunderbar anfühlt.

Wenn du diese Liebe kennengelernt hast, und sie entsteht aus dir heraus, sie benötigt keinen anderen Menschen, sie ist frei ... weißt du, dass sie sich trinkt, wie wenn Wasser durch deine trockene Kehle rinnt. Sie nährt und füllt dich auf, sodass dein Gesicht mit einem strahlenden Lächeln erfüllt ist, so tief wird das Glücksgefühl, dass deine Augen tränen – und dein Herz sich so weit öffnet, dass du denkst, es zerspringt.

Wer sich auf das Buch und seine Inhalte einlässt und die 24 Übungen in seinen Alltag einfügt, kommt diesem Gefühl der Agape – sich selber gegenüber und danach anderen - näher. Und genau jetzt, in diesem Moment, wenn du diese Glückseligkeit in dir fühlst, spürst du, wie verbunden du mit Allem Was Ist bist und dass du alle Menschen plötzlich liebst, ohne zu unterscheiden, wer es ist, weil du durch dich ihre Schönheit siehst. Sie glitzern und leuchten in so vielen Farben ... Und du lächelst immer mehr, obwohl du es nicht für möglich gehalten hättest, denn du erkennst: Du BIST Liebe. Und DU BIST EINS mit den anderen.

Die drei (oder mehreren) Ebenen des Buches

Jede Übung zur Selbstliebe besteht aus einem Text, der die Übung erklärt. Dann gibt es die kreative Seite der Übung: Tun ist angesagt, damit sie besser in Erinnerung bleibt. Aus-, rein- und dazu malen – Bilder einkleben und zeichnen. Damit wird das Buch einzigartig – so wie es jeder von uns ist.

Die dritte Ebene ist in Gestalt einer kleinen Strichmännchen Dame "Maxine". Sie begleitet den Leser durchs Buch und erlebt ihr eigenes Abenteuer. Wird sie die Liebe finden? Letztendlich haben wir noch eine weitere Ebene hinzugefügt (wir konnten es einfach nicht bleiben lassen …), doch diese wird hier nicht verraten.

AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "Liebe im Alltag", dem dritte Band der Reihe "Festival der Sinne" sind seit vielen Jahren als Coaches und TherapeutInnen tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Mag.a. Bernadette Bruckner, Carmen C. Haselwanter, Ausseer Wassermann, Cécilia Graf, Claudia Kloihofer, Dr. Gabriele Klaus, Martina Bubl-Porro, Steffi Linke, Maximilian Buchmayr, Alexandra Podolsky-Eicher, Mrs Happy by Tanja Hug, Sylan - Sylvia Annett Bräuning gewonnen zu haben.

Infos zum Buch

Liebe im Alltag, Reihe Festival der Sinne, ISBN: 978-3950475494, bei Amazon und den AutorInnen erhältlich. Webseite: https://www.festivaldersinne.info/liebe-im-alltag - Rücksprache und Rezensionsexemplar: Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Tel.: +43 6763388956, eva@laspas.at

Glück im Alltag – Aktivbuch mit drei Ebenen



Wieder rechtzeitig vor dem Advent ist 2020 das zweite Aktivbuch des Festival der Sinne-Onlinemagazins erschienen. 14 Autoren haben ihre liebsten Glücksübungen gespendet, damit ein wirksames Werk entstehen konnte. 24 Tage jeweils eine Übung, um glücklicher zu sein. Außerdem ergänzt das Buch die Artikel und Übungen auf der Themeninsel "Glück" im Festival der Sinne-Onlinemagazin.

Herausgeberin Eva Laspas über das Buch: "Das Kreativbuch lädt mit Ausmalschriften, freien Rahmen und Listen ein, es so zu gestalten, dass es einzigartig wird. So wie es auch der Leser des Buches ist."

Was ist es also, was uns glücklich macht?

Es ist eine innere Einstellung. Dann eine Körperhaltung. Ein Lächeln auf den Lippen, das immer häufiger da bleibt. Zuerst bewusst und schließlich einfach aus Gewohnheit. So mischen wir uns einen ganz bestimmten Glückshormoncocktail. Unsere körpereigene Glücksdroge. Das hat den Vorteil, dass uns unser Körper immer wieder von selbst ans Glück erinnert, sobald wir einige Zeit nicht die übliche Hormondosis herstellen.

So führt das Buch seinen Besitzer an 24 Tagen durch einzelne Lebensstationen, die geübt werden können. Ist das Buch "aufgebraucht" – die 24 Übungen gemeistert, kann es weiterhin im Alltag verwendet werden. Dann dehnen wir die einzelnen Übungen auf Intervalle von drei Wochen aus. Damit sich wirklich etwas im Leben verändert.

Die drei (oder mehreren) Ebenen des Buches

Jede Glücksübung besteht aus einem Text, der die Übung erklärt. Dann gibt es die kreative Seite der Übung: Tun ist angesagt, damit sie besser in Erinnerung bleibt. Aus-, rein- und dazu malen – Bilder einkleben und zeichnen. Damit wird das Buch einzigartig – so wie es jeder von uns ist. Die dritte Ebene ist in Gestalt einer kleinen Strichmännchen Dame "Maxine". Sie begleitet den Leser durchs Buch und erlebt ihr eigenes Abenteuer. Wird sie das Glück finden? Letztendlich haben wir noch eine weitere Ebene hinzugefügt (wir konnten es einfach nicht bleiben lassen …), doch diese wird hier nicht verraten.

AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "Glück im Alltag", dem zweiten Band der Reihe "Festival der Sinne" sind seit vielen Jahren als Coaches und TherapeutInnen tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Ausseer Wassermann, Sylvia Annette Bräuning, Bernadette Bruckner, Gabrielle M. Buresch-Teichmann, Brigitte Dörfler-Ecker, Annett Fiedler, Barbara Glasemann, Cecilia Graf, Tanja Hug, Melanie Košutnik, Eva Laspas, Franziska Malzer, Thomas Manhartsberger, Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf gewonnen zu haben.

Infos zum Buch

Achtsamkeit im Alltag, Reihe Festival der Sinne, ISBN 978-3-9504754-5-6, bei Amazon und den AutorInnen erhältlich. Webseite: https://www.festivaldersinne.info/gluecksbuch - Rücksprache und Rezensionsexemplar: Eva Laspas, Herausgeberin Festival der Sinne-Onlinemagazin, Tel.: 01/2807627, eva@laspas.at

Achtsamkeit im Alltag – 24 kurze Übungen, die wirken

Festival der Sienet
Achtsamkeit
im Alltag
Neier Welten entdecken
und der eigenen fähre kommen
24 Übungen

Gerade rechtzeitig vor dem Advent ist das Aktivbuch des Festival der Sinne-Onlinemagazins erschienen. 14 Autoren haben ihre liebsten Achtsamkeitsübungen gespendet, damit ein wirksames Werk entstehen konnte. 24 Tage jeweils eine Übung, um im Alltag achtsamer zu sein. Außerdem ergänzt das Buch die Artikel und Übungen auf der Themeninsel "Achtsamkeit" im Onlinemagazin.

Herausgeberin Eva Laspas über das Buch: "Das Kreativbuch lädt mit Ausmalschriften, freien Rahmen und Listen ein, es so zu gestalten, dass es

einzigartig wird. So wie es auch der Leser des Buches ist."

Warum ein Buch "Achtsamkeit im Alltag"?

Und was bedeutet eigentlich dieses "Achtsamkeit"!? Letztendlich geht es bei der Achtsamkeit genau darum: Im Hier und Jetzt zu sein. Der Moment selbst zu sein und alles wahrzunehmen, was gerade ist. Es bedeutet, erst einmal wahrzunehmen und anzunehmen. Damit macht man es dem Kopf weitaus schwerer, in Vergangenheit oder Zukunft abzudriften.

Aber um einen ganzen Tag, Wochen lang, Monat für Monat und das ganze Leben achtsamer zu

Aber um einen ganzen Tag, Wochen lang, Monat für Monat und das ganze Leben achtsamer zu werden, beginnen wir mit kleinen Schritten. Dabei legen wir unsere Aufmerksamkeit auf einen Teil im Leben – z.B. die Ernährung, das Aufwachen in der Früh oder das Einschlafen am Abend.

So führt das Buch seinen Besitzer an 24 Tagen durch einzelne Lebensstationen, die geübt werden können. Ist das Buch "aufgebraucht" – die 24 Übungen gemeistert, kann es weiterhin im Alltag verwendet werden. Dann dehnen wir die einzelnen Übungen auf Intervalle von drei Wochen aus. Damit sich wirklich etwas im Leben verändert.

Die drei (oder mehreren) Ebenen des Buches

Jede Achtsamkeitsübung besteht aus einem Text, der die Übung erklärt. Dann gibt es die kreative Seite der Übung: Tun ist angesagt, damit sie besser in Erinnerung bleibt. Aus-, rein- und dazumalen – Bilder einkleben und zeichnen. Damit wird das Buch einzigartig – so wie es jeder von uns ist.

Die dritte Ebene ist in Gestalt einer kleinen Strichmännchendame. Noch hat unser Maskottchen keinen Namen, doch sie begleitet den Leser durchs Buch und erlebt ihre eigenen Abenteuer. Wohin sie ihre Reise wohl führen wird? Letztendlich haben wir noch eine weitere Ebene hinzugefügt (wir konnten es einfach nicht bleiben lassen ...), doch diese wird hier nicht verraten.

AutorInnen des Buches

Die AutorInnen des Buches "Achtsamkeit im Alltag", dem ersten Band der Reihe "Festival der Sinne" sind seit vielen Jahren als Coaches und TherapeutInnen tätig. Wir freuen uns, für dieses Werk Michael Bauer, Linda Benkö, Sylvia Annette Bräuning, Bernadette Bruckner, Johanna Erhart, Gabriele Fürst, Barbara Glasemann, Cécilia Graf, Susanne Hauber, Claudia Kloihofer, Thomas Manhartsberger, Karin Pilz und Ursula Schutting gewonnen zu haben.

Infos zum Buch

Achtsamkeit im Alltag, Reihe Festival der Sinne, ISBN 978-3-9504754-2-5, bei Amazon und den AutorInnen erhältlich. Webseite: https://www.festivaldersinne.info/achtsamkeit/buch-achtsamkeit-im-alltag-aus-der-reihe-festival-der-sinne/ - Rücksprache und ein Rezensionsexemplar: Eva Laspas, Festival der Sinne-Onlinemagazin, Tel.: 01/2807627, eva@laspas.at