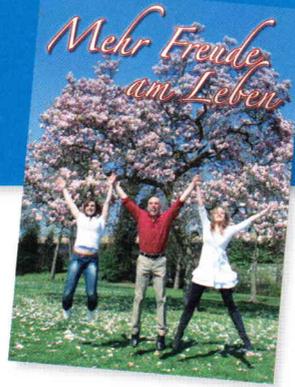


Mehr Freude am Leben

Der Buchautor Lothar Zehe

Diesen Titel trägt das Buch des Horchheimers Lothar Zehe, in dem er seine Erkenntnisse und Erfahrungen von fast sechs Jahrzehnten sowie die Lebensgesetzmäßigkeiten, die er in seiner Ausbildung zum Transformationstherapeuten erfahren hat, zusammengefasst hat. Das Buch zeigt auf, dass es in erster Linie von uns selbst abhängt, ob wir uns für Lebensfreude, Leichtigkeit und Zufriedenheit oder für Trauer, Schwere und Unzufriedenheit entscheiden. Es hinterfragt unsere ganz persönliche Denkweise, wie wir über uns und das Leben urteilen, und gibt Anleitung, wie wir achtsamer für die Dinge werden können, die unser Leben mit mehr Freude und Genuss bereichern. Auch wird beschrieben, wie wir in bestimmten Bereichen aus der Opferrolle in die Schöpferrolle gelangen, um so die vielen wunderbaren Geschenke, die das Leben täglich für uns bereit hält, zu erkennen und auch anzunehmen. Das Buch ist in leicht verständlicher Form, also psychologisch mit nachvollziehbaren Anleitungen aufgebaut. In den 20 Kapiteln findet der Leser Hinweise dafür, wie er den „Autopilot“ seines Lebens programmieren und vom Wünschen in die Erfüllung gelangen kann. Es werden ganz fundamentale Themen wie „Der Sinn meines Lebens“, „Meine Energieräuber“ und „Sofortmaßnahmen bei Stress“ erörtert. Auch die vier Bereiche Körper, Geist, Gefühl und Seele, die die Gesamtheit des Menschseins bilden, sind anschaulich beschrieben. Die rücksichtvollste und



achtsamste Art der zwischenmenschlichen Kommunikation – „Das Vertrauensgespräch“ – wird nachvollziehbar erläutert. Unter dem Titel horizontale Kraftgymnastik findet man fünf leichte Übungen, die noch vor dem Aufstehen im warmen Bett absolviert werden können und die bei regelmäßiger Anwendung schon nach kurzer Zeit eine spürbare körperliche Vitalisierung und Kräftigung herbeiführen. Wie eine Verbesserung des körperlichen Energieflusses erreicht werden kann, stellt das Kapitel „Klopfen der Meridianpunkte“ dar. Zum Ende des Buches werden die vier Schritte der heilsamen Therapieform nach Robert Betz erläutert, bei dem der Autor die Ausbildung zum Transformationstherapeuten absolviert hat und deren heilsame Wirkung sich in Meditationsgruppen und/oder Einzeltherapiestunden erfahren lässt. Dem Buch ist die CD „Herzensklänge“ beigelegt, auf der einfühlsame Balladen und freudebringende Heilmantras zu hören sind, die der Horchheimer Verfasser mit seinen musikalischen Freunden und Freundinnen erstellt hat. Bestellt werden kann das Buch für 20 € telefonisch unter 0261/20829318, per E-Mail unter mehrfreude@gmx.de oder zur persönlichen Abholung bei dem Autor Lothar Zehe, Mittelstraße 36, 56076 Koblenz-Horchheim.

| | |
|---|-----|
| Ahlbach, Anton (Schuhbar)..... | 80 |
| Ahlborn-Schöppel (Steinmetz)..... | 20 |
| Allianz Generalvertretung Gottschalk & Freisberg..... | 86 |
| Allianz Hauptvertretung Kücük & Junker..... | 72 |
| Altenweg.de (Event Service)..... | 23 |
| Apothek am Römerplatz..... | 44 |
| Bach, Winfried (Elektro)..... | 90 |
| Bischoff, Karl-Heinz (Dachdecker)..... | 56 |
| Bode Gebr. (Angelgeräte)..... | 33 |
| Bohn, Eitel u. Hoffmann, J. GbR (Provinzial Vers.)..... | 10 |
| Bötzel, Frank (Elektro Service)..... | 56 |
| Brack, Renate (Frisör)..... | 60 |
| Brühl, J.J. (Stahlbau)..... | 96 |
| Burkard (Holzhandlung)..... | 67 |
| CDU Stadtratsfraktion..... | 26 |
| Druckerei Print + Design Sackenheim..... | 37 |
| Eiscafé Casagrande..... | 58 |
| EVM (Energieversorgung)..... | 64 |
| Fahrschule Rossa..... | 67 |
| Fahrschule Weis..... | 88 |
| Faust, Michael (Taxi)..... | 84 |
| Feinschnitt (Frisör)..... | 56 |
| Fetz, Rudolf (Dachdecker)..... | 84 |
| Forsthaus Kühkopf..... | 94 |
| Gaststätte „Am Eck“..... | 78 |
| Gaststätte „Turnerheim“..... | 58 |
| Gerharz, Hans-Peter (Kfz-Reparatur)..... | 87 |
| Glöckner, Ralf A. (Rechtsanwalt)..... | 18 |
| Hamm (Herrenausstatter)..... | 72 |
| Hartkorn (Optik)..... | 80 |
| Henrich, Ralf (Massagepraxis)..... | 84 |
| Herbig, Sylvia (Bestickungen)..... | 76 |
| Hiller, Oliver (Haustechnik)..... | 86 |
| Hoefler (Der Bäcker)..... | 82 |
| Hoffeller (Fiat Vertragshändler Lahnstein)..... | 66 |
| Holzleitner (Bedachungen)..... | 27 |
| Horchheimer Kebap-Pizzahaus..... | 60 |
| Hotel Restaurant „Zur Weinlaube“..... | 64 |
| HVB (Seniorenheim)..... | 92 |
| Kaufmann, Manfred (Schrott/ Metallhandel)..... | 82 |
| KFZ-Prüfstützpunkt Lahnstein..... | 39 |
| Klinke, Karin (Krankengymnastik)..... | 94 |
| Kneip, Hans (Suchanzeige)..... | 34 |
| Kock, Hedi (Krankengymnastik)..... | 64 |
| Königsbacher Brauerei..... | 46 |
| Korn, Andreas (Getränke-Fachhandel)..... | 80 |
| Krämer (Fußbodenbau)..... | 76 |
| Krahwinkel (Blumenhaus)..... | 20 |
| Kroheck (Personenschutz und Sicherheitsdienst)..... | 76 |
| Lenz, Brigitte (Imbissbetriebe)..... | 56 |
| Lörsch, Werner (Tankbetriebe)..... | 40 |
| Marx, Werner (Zimmerei)..... | 91 |
| Maximilians Brauwiesen..... | 88 |
| Meinhardt, Markus (Garten- & Landschaftspflege)..... | 72 |
| Mentges (Buchhandlung)..... | 87 |
| Merkelbach (Personenschiffahrt)..... | 73 |
| Metzger (Raumausstattung)..... | 94 |
| Meurer (Versicherungen)..... | 40 |
| Müller, Thomas (Haustechnik)..... | 94 |
| Münch (Haarmoden)..... | 78 |
| My-koi Ivo Holl (Teich- und Filtertechnik)..... | 35 |
| Pretz (Autohaus)..... | 38 |
| Pretz-Dany (Friseursalon)..... | 64 |
| Raiffeisenbank..... | 30 |
| Rödiger (Metallbau)..... | 76 |
| Rösner, Norbert (Steinmetzbetrieb)..... | 80 |
| Schmidt, Uwe (Feinkost)..... | 39 |
| Schmitz, Karl (Heizung)..... | 60 |
| Schneider (Bestattungen Jung e. K.)..... | 20 |
| Schneider, Karl-Heinz (Baugeschäft)..... | 49 |
| SPD Ehrenbreitstein..... | 82 |
| Speier (Tee-Shop)..... | 22 |
| Stellmann (Kurierdienst)..... | 72 |
| Stiftung Bethesda (Horchheimer Lädchen)..... | 13 |
| Strang (Tuchhaus)..... | 82 |
| Struth (Garten- und Landschaftspflege)..... | 66 |
| Uhrmacher & Beckermann (Bauunternehmen)..... | 24 |
| Volkmer (Bestattungen)..... | 22 |
| Volkmer (Schreinerei)..... | 22 |
| Weber, Johann (Versicherungen)..... | 58 |
| Weinkönig..... | 40 |
| Winzerhof Wirges..... | 60 |
| Wirtz, Hans-Joachim (Sanitär und Heizung)..... | 5 |
| Würzberger, Horst (Malermeister)..... | 100 |
| Zakrzewski, Turowski, Ilhan & Kollegen (Rechtsanwälte)..... | 99 |
| Zaum, Manfred (Friseursalon)..... | 32 |
| Zimmermann, Karin (Friseursalon)..... | 66 |
| Zirwes, Werner (Malerwerkstätte)..... | 88 |



*Ein herzliches Dankeschön
an all unsere Inserenten!*