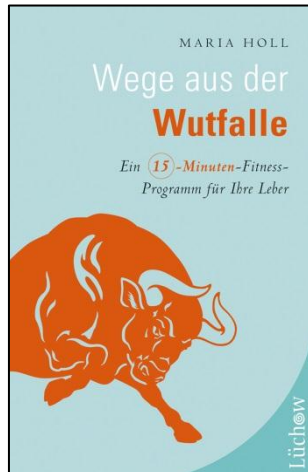


MARIA HOLL

## Wege aus der Wutfalle

Ein 15 -Minuten-Fitness- Programm für Ihre Leber

- Die bewährte Maria-Holl-Methode jetzt auch für die Leber
- Psychosomatisch bedingte Symptome selbstbestimmt lindern



Maria Holl  
**Wege aus der Wutfalle**  
 120 Seiten, 12,95€  
 Erscheinungstermin: Bereits erschienen  
 ISBN: 978-3-95883-097-4

### WUT AUFLÖSEN: IN 15 MINUTEN!

Ärger, Wut und Zorn sind Emotionen, die wir gerne verdrängen. Dabei kann Liebe und Freude nur empfinden, wer auch die als „negativ“ bewerteten Emotionen zulässt. Wer sich unausgeglichen fühlt oder schnell verärgert ist, sollte seiner Leber Aufmerksamkeit schenken. Nicht nur die Traditionelle Chinesische Medizin verbindet sie mit Ärger, Wut und Zorn. Die Betroffenen kommen durch Ihr Verhalten oft in eine Isolation, deren Ursprung nicht mehr sichtbar ist. Durch die Maria-Holl-Methode lernen wir, die Leber zu stärken sowie die verdrängten Emotionen zu integrieren und erleben so einen Zuwachs an Ausgeglichenheit, Verbundenheit und Lebensfreude. Die leicht in den Alltag zu integrierenden Lektionen des Buches zeigen einen Weg wie wir mit achtsamer Ernährung und gezielten Übungen Selbstvorsorge praktizieren und die Leber bei ihrer Regeneration unterstützen. Die bewusste Hinwendung zur Leber ist umso wichtiger, da die Leber keine Schmerzen als Warnsignal aussendet. So befreien wir uns aus der Wutfalle und holen die Freude und das Lachen zurück in unser Leben!

### ÜBER DIE AUTORIN



#### MARIA HOLL

Maria Holl arbeitet als Psychotherapeutin seit über 35 Jahren mit Menschen. Die Maria-Holl-Methode (MHM) ist eine Synthese von westlichen und östlichen Entspannungs- und Therapieverfahren. Es handelt sich um eine körperorientierte Kombination von Achtsamkeit, angewandter Chinesischer Gesundheitslehre, Selbstmassage und Bioenergetischer Analyse. Ziel ist, Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken und zu erhalten.