

Wollen Sie wirklich für immer jung sein?

Jeden trifft es und keiner will es (wahr)haben. Wir altern und ehe wir uns versehen, gehören wir zur »älteren Generation«, sind nicht mehr so attraktiv und vielleicht auch nicht mehr ganz gesund. Für Frauen markiert die Menopause den Wechsel in die zweite Lebenshälfte, der oft mit seelisch-körperlichen Beschwerden einhergeht. Aber auch die Männer sind vom Wechsel betroffen. Was in der Medizin meist mit Hormongaben »korrigiert« wird, ist aber keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess.

Das Buch lädt dazu ein, »Alter« und »altern« aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten und eigenständige Sichtweisen darüber zu entwickeln.

- ♦ Was bedeuten Schönheit und sexuelle Attraktivität für uns?
- ♦ Wie gehen wir mit körperlichen Symptomen um und lernen, achtsam auf unseren Körper zu hören?
- ♦ Was sind unsere Wünsche, Herausforderungen und Stärken in dieser Lebensphase?

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

VISIONEN

**bewusster
Leben**



Carmen Alice Kirstgen

Dr. med., ist Gynäkologin, Ärztin für Naturheilverfahren und Systemische Beraterin und Therapeutin in eigener Praxis in Ober-Ramstadt bei Darmstadt.

Neben der Praxistätigkeit hält sie Seminare, Vorträge und Fortbildungen.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Carmen Alice Kirstgen
**Für immer jung? Wechseljahre aus
ganzheitlicher Sicht**

Klett-Cotta Leben!
ca. 160 Seiten, Klappenbroschur
ca. € 12,90 (D) / sFr 22,90* / € 13,30 (A)
ISBN 978-3-608-86017-7
Erscheinungstermin 31. August 2009
Warengruppe 1481

- ♦ **Mit Tipps, Beispielen, Übungen
und Denkanstößen für Körper,
Seele und Geist**
- ♦ **Für Frauen und Männer**
- ♦ **Altern aus ganzheitlicher Sicht**



Wie können wir die körperlich-seelischen Veränderungen der Wechseljahre, die im Übrigen nicht nur die Frauen betreffen, ganzheitlich verstehen und damit besser integrieren? Mit vielen Anregungen und Übungen für eine gute neue Lebensphase.

www.klett-cotta.de/leben



9 783608 860177