

Ist das Herz nicht fit, kann der Mensch nicht glücklich sein.

Am **27. Juli 2015** erscheint „**Das Herz, unser Glücksmuskel. Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung**“ von **Beate Pracht** bei Integral

„Früher dachte ich: Das Glück kommt und geht, wie es will. Glücklich zu sein, das passiert zufällig und selten. Heute weiß ich, dass Glück keine flüchtige Laune des Zufalls ist. Wir können es steuern, es für uns sogar erschaffen und trainieren. Ja, so wie man einen Muskel trainiert, so kann man auch fit darin werden, glücklich zu sein. Glück ist für mich ein positiver Herzenszustand - und ein Leben in Freude“.

Beate Pracht



Beate Pracht

Das Herz, unser Glücksmuskel

Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung

Paperback, Klappenbroschur,
272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm, 4 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-9261-2

€ 16,99 [D] | € 17,50 [A] | CHF 22,90*

(* empf. VK-Preis)

Verlag: Integral

**Sperrfrist für Veröffentlichungen und
Erscheinungstermin:**

27. Juli 2015

Herzfit werden - Glück lässt sich trainieren!

Wie, das zeigt Autorin **Beate Pracht** in ihrem ersten Buch „**Das Herz, unser Glücksmuskel**“, das am **27. Juli 2015** im **Integral** Verlag erscheint. Schritt für Schritt präsentiert die Autorin, mit der Erfahrung in der wissenschaftlich belegten Herzintelligenz®-Methode und inspiriert durch ihre tiefe Beziehung zur Natur und Tieren, ihr systematisches, leicht umsetzbares Trainingsprogramm mit konkreten Übungen für Körper, Geist und Seele.

Viele Menschen sind mit ihrer Lebenssituation zufrieden, aber nicht unbedingt glücklich, obwohl wir im weltweiten Vergleich einen enorm hohen Lebensstandard mit vielen Freiheiten, Sicherheiten und einem hervorragenden Gesundheitssystem besitzen. Trotzdem nehmen Krankheitsbilder wie Depression, Burnout, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, um nur einige zu nennen, stetig zu. Wir verlieren das Gespür für uns selbst.

Der Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass bei Stress und Lebenskrisen das Herz unregelmäßig und disharmonisch schlägt und aus innerer Unruhe körperliches Unbehagen wird. Fühlen wir uns hingegen glücklich und entspannt, schlägt auch das Herz harmonisch.

Das Herz ist unser Glücksmuskel – und dieser Muskel lässt sich gezielt trainieren! Genau das ist der Ansatzpunkt für das innovative Praxisprogramm von Beate Pracht: Mit konkreten Übungen, die die Pulsation des Herzens bewusst steuern, kann man direkten Einfluss auf das Wohlergehen und die Gesundheit nehmen. Somit verbessern sich die

Herzfitness und das Gespür für sich selbst und für andere. Die Autorin geht dabei systematisch auf typische Probleme aus den Bereichen Körper, Geist, Emotion, soziale Beziehungen und Lebensgestaltung ein und erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe und Zusammenhänge. Zahlreiche Geschichten, Anekdoten und ihre Erfahrungen aus ihrer langjährigen Coaching-Tätigkeit fließen in ihren Text ein und haben nicht nur Ratgeberfunktion und Unterhaltungswert, sondern liefern auch die nötige Motivation, endlich herzfit zu werden.

Beate Pracht arbeitete 15 Jahre als Sporttherapeutin in einer Fachklinik für psychosomatische Erkrankungen. 2007 gründete sie das Unternehmen *Prachtlamas*, in dem sie gemeinsam mit der Businesstrainerin Andrea Eikemann Lamawanderungen, Führungskräfte- und Teamtrainings sowie tiergestützte Therapie und Beratungen anbietet. Die Autorin ist u.a. Coach und Gruppentrainerin für Herzintelligenz®. In ihren Seminaren vermittelt sie Wege, wie Menschen in die eigene natürliche Kraft kommen können. Beate Pracht lebt und arbeitet im Ruhrgebiet.



© Bettina Engel-Albustin

Weitere Informationen unter: www.beate-pracht.de

Der Titel „**Das Herz, unser Glücksmuskel**“ erscheint am **27. Juli 2015**. Gerne sende ich Ihnen ein Rezensionsexemplar und/oder eine Fahne vorab zu und vermittele Ihnen den Kontakt zur Autorin **Beate Pracht**.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

Mit herzlichen Grüßen
Christiane Kochseder
Presseabteilung
Südwest / Bassermann / Irisiana / Integral

Verlagsgruppe Random House GmbH | Neumarkter Straße 28 | 81673 München
Phone +49 (0) 89/ 4136-3934 | Fax +49 (0) 89/ 4136-3507
mailto: christiane.kochseder@randomhouse.de

Amtsgericht Gütersloh HRB Nr. 2810
Geschäftsführung: Dr. Frank Sambeth (Vorsitzender), Nicola Bartels, Ulrich Genzler, Thomas Pichler,
Thomas Rathnow, Claudia Reitter, Dr. Georg Reuchlein
Please don't print this e-mail unless you really need to

