

Was zählt, ist nicht der Blick in den Spiegel, sondern der Blick in unser Innerstes

Der 50. Geburtstag von Autorin Martina Tischer naht. Für sie war es Zeit, sich mit dem Älterwerden auf allen Ebenen zu beschäftigen. Ihre Schlussfolgerung: Schönheit ist ein Gefühl – und keine Frage des Alters.

Ich habe ja noch ewig Zeit

„Meine gleichaltrigen Freundinnen fingen plötzlich an, über graue Haare, Menopause, Krankheiten oder Falten zu sprechen – das wollte ich alles nicht hören“, so Martina Tischer. Sie war nicht dazu bereit, sich dem Älterwerden zu stellen. „Der Club 50 plus war für mich weit weg.“ Die Expertin für Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden beschäftigte sich in ihren bisherigen Büchern („Braucht die Seele Apfelstrudel?“, „100 Tage zuckerfrei“) mit Problemen der Gegenwart und Vergangenheit. Doch der herannahende 50. Geburtstag bewegt sie dazu, sich nun mit der Zukunft, dem Älterwerden auseinanderzusetzen. In **Die Göttin in mir – Eine Reise in die Selbstliebe** erzählt die Autorin, wie sie der zweiten Lebenshälfte mit mehr Leichtigkeit und Heiterkeit begegnet, ohne frustriert ihre Falten im Spiegelbild zu zählen.

Wahre Schönheit bedeutet Selbstliebe

Schönheit hat nichts mit Aussehen, Alter und Kleidergröße zu tun. „Wenn wir aufhören, uns mit anderen zu vergleichen und uns lieben, so wie wir sind, strahlen wir von innen“, betont Tischer und betrachtet den Jugend- und Schönheitswahn der Gesellschaft kritisch. Durch ihre Reise zu sich selbst und ihre innere Stärke fand die Autorin zu klarem Verstand. Dieser bietet uns Sicherheit und Struktur – auch in unserer Gefühlswelt. Sie plädiert dafür, mehr Emotionen zuzulassen, diese bewusster wahrzunehmen und zu pflegen.

Leichtes Sein

Seit Martina Tischer sich bewusst dazu entschieden hat, sich und ihren Körper anzunehmen und bedingungslos zu lieben, ist sie um einiges entspannter. Sie hat aufgehört, sich und auch andere Körper zu bewerten und lässt ihre alten Gedanken und Wertungen vorüberziehen: „Auf einmal habe ich gemerkt, wie mein Leben anfängt, leichter und unkomplizierter zu werden.“ Ihre Reise zur inneren Stärke zeigt ihr, dass das Älterwerden keine Ängste, sondern Wohlbefinden in ihr hervorruft. Für die Autorin ist die Zeit nun viel zu kostbar, um Vorhaben auf später zu verschieben, Kritik an sich zu üben oder sich die Frage zu stellen: Habe ich die richtigen Entscheidungen getroffen?

Die Göttin in mir
Eine Reise in die Selbstliebe

Martina Tischer

Broschiert, 238 Seiten

16,95 Euro

ISBN 978-3-903090-54-5

ISBN E-Book 978-3-903090-55-2

Erscheint im November 2016



© Martina Tischer

Mag. **Martina Tischer** ist Spezialistin in Sachen Wohlfühlen. Neben ihrem Studium der Ernährungswissenschaften setzte sie sich intensiv mit Psychologie, Spiritualität und den Bedürfnissen der Seele auseinander. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist daher die Aufdeckung der Zusammenhänge zwischen Emotionen und der geistig-seelischen Ebene der Nahrungsaufnahme. In ihren im Goldegg Verlag erschienenen erfolgreichen Büchern „Braucht die Seele Apfelstrudel?“ sowie „100 Tage zuckerfrei“ ist es ihr ein Anliegen, die Leser näher zu sich selbst zu führen.

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Pressematerial zum Download

<http://www.goldegg-verlag.com/book/die-goettin-in-mir/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com