

PRESSEINFORMATION



Dr. med. Georg Weidinger

Frei und glücklich

durch die Heilung der Mitte

176 Seiten

Broschur, 16,5 x 23,5 cm

EUR 24,00, ISBN 978-3-7088-0823-9

Kneipp Verlag

Erscheinungstermin: 23. März 2023

Heute dürfen wir Ihnen eine persönliche Frage stellen: Wer sind Sie? Einmal alle Sichtweisen und Gedanken, Erfahrungen, Prägungen, körperlichen Zustände, Träume und Gefühle beiseitegelassen – wer sind Sie selbst?

Der Arzt und TCM-Experte **Dr. med. Georg Weidinger** widmet sich in seinem neuen Buch der wohl grundlegendsten Frage eines gelungenen Lebens: Wie werden wir **frei und glücklich**? Der Yoga-Weg zu einem tiefen inneren Glückszustand stellt sich gegen die Flucht „vor sich selbst“ und führt zur Freiheit, die eigene Natur zu leben und zum Wohle anderer zu handeln. Denn gutes Karma ist purer Genuss!

DER WEG ZUM GLÜCK BEGINNT BEI *IHNEN SELBST!*

Fragen Sie sich manchmal, wo sich Ihr Glücklichein versteckt? Das Leben ist schnell, hektisch und unübersichtlich, oder es fühlt sich alles schleppend, träge und leer an? Der Arzt und Bestsellerautor **Georg Weidinger** zeigt uns in seinem neuen Buch **Frei und glücklich**, wie wir mit den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), buddhistischen und yogischen Weisheiten unser eigenes Glück schaffen können, unsere Gefühle ins Gleichgewicht bringen und zu Zufriedenheit und Freiheit finden.

Mit vielen Übungen, geführten Meditationen und Kräutermischungen!

>> [Hier gehts zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Oft leiden wir, weil wir das, was wir wahrnehmen, für die wahre Welt halten. Doch das ist sie oft nicht. Das ist nur das, was unser Ich, unser Ego, durch seine Betrachtung aus der Welt macht. Es geht also um eine falsche Wahrnehmung der Wirklichkeit ...



Nehmen wir als Beispiel einen Hund. Ein Kind sieht ihn und weil es keine schlechten Erfahrungen mit Hunden gemacht hat, möchte es zu ihm hin und mit ihm spielen. Das Kind sieht den Hund und denkt „Spielzeug“. Der gleiche Hund löst bei einem Mann Angst und Panik aus, weil er als Kind von einem Hund gebissen wurde. Der Mann sieht den Hund und sieht „Gefahr“. Eine Frau, sie ist Tierärztin, kommt vorbei, sieht den Hund und denkt sich: „Wieder ein Schäferhund mit einem abfallenden Rücken. An seinem Gang erkennt man schon, dass er Hüftprobleme hat.“ Diese Frau sieht den Hund und gleichzeitig einen Patienten. [...] Jeder hat seine Realität, seine Sicht auf die Dinge, und doch geht es immer um denselben Hund. Die Verwechslung ist nun, dass wir unsere Sicht der Dinge für die einzig wahre Sicht halten. Wir halten die Wirklichkeit für die Wahrheit. Und wenn das jeder tut, prallen ganz viele verschiedene Wirklichkeiten aufeinander und das Chaos ist vorprogrammiert.

Aus: **Frei und glücklich durch die Heilung der Mitte**, Georg Weidinger, Kneipp Verlag 2023.

DER AUTOR IM GESPRÄCH

BUCHPRÄSENTATION →

Freitag, 14. April 2023

19:00 Uhr

Georg Weidinger
Frei und glücklich

THALIA WIEN-MITTE/W3

ÜBER DEN AUTOR



Georg Weidinger studierte Medizin und Psychologie sowie Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er ist Präsident der OGTCM, der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, und teilt sein umfangreiches Wissen in Seminaren, Vorträgen und Schulungen. Georg Weidinger lebt als Arzt, Autor, Yogalehrer und Musiker im österreichischen Burgenland. In der TCM-Reihe des Kneipp Verlags sind von ihm bereits erschienen [Raus aus der Depression](#) (2022), [Frei von Stress](#) (2022) und [Frei von Angst](#) (2021).

Foto: Alex Gotter

Rückfragehinweis:

Alexander Herzlinger
Presse
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
Tel. +43 1 512 88 08-53
alexander.herzlinger@styriabooks.at
www.styriabooks.at