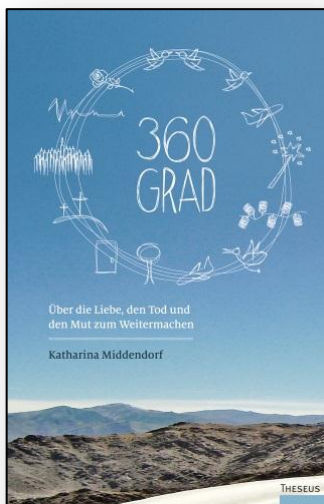


KATHARINA MIDDENDORF

360 Grad**Über die Liebe, den Tod und den Mut zum Weitermachen**❖ **Bewegende autobiografische Geschichte um Liebe, Verlust und Lebensmut**

Katharina Middendorf

360 Grad

208 Seiten, 17,95€

Erscheinungstermin: Bereits erschienen

ISBN: 978-3-95883-063-9

TROTZ ALLEM!

Wieder aufstehen und weiter leben - allen Widrigkeiten zum Trotz. Das klingt leichter gesagt als getan. Denn was wenn das Leben einen mit tiefen Umbrüchen und schweren Schicksalsschlägen konfrontiert? - Wenn der Umgang mit Krankheit und Tod einen an seine Grenzen stoßen lässt? Woher trotzdem Kraft schöpfen, wenn die Quelle der Ermutigung versiegt scheint? Diesen Fragen stellt sich Autorin Katharina Middendorf in ihrem neuen Buch „360 Grad“.

Die Unternehmerin und Yoga-Lehrerin verlor ihren Sohn kurz nach der Geburt, kurz danach starb ihr Mann, nach der Geburt des dritten gemeinsamen Kindes. Wie sie es geschafft hat, mit diesen Verlusten umzugehen und neuen Lebensmut zu schöpfen, schildert sie authentisch, melancholisch und gleichzeitig selbstreflektiert. Sie lässt den Leser an ihrer bewegenden Geschichte teilhaben und zeigt auf, wie man auch in schweren Lebenskrisen durch die Rückbesinnung auf die mittels Yoga und Meditation erlangte Weisheit neuen Lebensmut schöpfen kann.

Motivierend, emphatisch und tröstend zugleich ist „360 Grad“ ein mitreißendes Beispiel für die Zurückgewinnung der Selbstbestimmung über das eigene Leben. Das Buch richtet sich an jene, die nach Schicksalsschlägen den Mut finden wollen, weiterzugehen und jene, die sie dabei begleiten möchten.

ÜBER DIE AUTORIN**KATHARINA MIDDENDORF**

ist Gründerin von nivata. In ihrer Praxis in Berlin arbeitet sie mit ihrer einzigartigen Yoga-Therapie. „360 Grad“ erscheint im Januar 2017 im Theseus Verlag. Mit ihrem Lebenspartner Ralf Sturm hat sie im letzten Jahr das Buch „Bereit für die Liebe“ geschrieben. Gemeinsam helfen die beiden in ihrer Praxis Paaren dabei, beziehungsfähiger zu werden.