



## Musik- und Buchtipps von Hina

### Meine Büchertipps

Hier noch einige Buchtipps von Büchern, die ich persönlich sehr hilfreich finde

Mein Buch „Die Kraft der Selbstvergebung - Wie wir uns bedingungslos lieben lernen“ und alle Bücher und CDs von Colin Tipping findest Du im Buchhandel. Mein Buch ist auch direkt über mich beziehbar.

Mein aktuelles Lieblingsbuch:

**Frauen im Kommen** von Regina Heckert, Kamphausen, 22 €

Untertitel: Der weibliche Weg zu sexuellem Glück.

Ein sehr inspirierendes Buch über weibliche Sexualität und was wir tun können, um Glück und Erfüllung zu erfahren.

Ich habe schon viele Bücher zu diesem Thema gelesen, da es mir sowohl privat wie beruflich ein großes Anliegen ist, zu mehr Freude und Klarheit in diesem Bereich beizutragen. Dieses Buch hat mich besonders angesprochen. Es ist sehr einladend geschrieben, gibt gute Impulse und Anregungen.

Und ermächtigt immer wieder dazu, nicht irgendwelchen Konzepten zu folgen, sondern die eigene Wahrheit zu finden und zu leben. Eine Bereicherung!

**Natürliche Hormontherapie:** Alles Wissenswerte über Hormone, die Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen

von Dr. med. Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild, 14,80 €

Ein Muss, wenn man ein gewisses Alter erreicht hat. Jede Frau und auch jeder Mann sollte es unbedingt lesen! Viel Leid könnte dadurch vermieden werden.

Es ist so einfach gesund älter zu werden - man muss nur wissen wie. Dieses Buch kann maßgeblich dazu beitragen. (Das weiß ich aus eigener Erfahrung und aus der meiner Klienten.)

## **Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch**

von Michael Lukas Moeller

Rowohlt-Taschenbuch, 9,99 €

Das "Zwiegespräch" hat sich für viele Paare als überaus fruchtbar erwiesen. Einmal in der Woche zu einem festen Termin nach bestimmten Grundregeln ungestört miteinander reden zu können - das empfinden viele als Bereicherung der Beziehung.

Partnerschaftskrisen sind in der Mehrheit Kommunikationskrisen. Viele Beziehungen zerbrechen an einem Mangel an lebendigem Gespräch. Das zeigt Moeller in seinem Klassiker "Die Wahrheit beginnt zu zweit" klar auf.

## **Welten der Seele**

Varda Hasselmann, Goldmann TB, 8,95 €

Über die Seele, die sich in der physischen Welt verkörpert, in der astralen Welt zu Hause ist und in der kausalen Welt zur Vereinigung mit ihrer Seelenfamilie gelangt, gab es bislang nur sehr wenige allgemein verständliche Informationen. Die für dieses Buch medial empfangenen Botschaften von außergewöhnlicher Klarheit und Brisanz bieten eine Fülle von Basiswissen.

Dieses Buch ist Nahrung für die Seele und vertieft das, was Colin in seinen Büchern schreibt.

## **Theta Floating: Aktiviere das spirituelle Potenzial deines Zellbewusstseins**

und erschaffe dich neu Buch und CD von Esther Kochte, 16,95€

Auf dem Weg zu Heilung und Selbstentwicklung blockieren uns oft tief sitzende Ängste, verdrängte Emotionen oder Glaubensmuster. Theta Floating setzt dort an, wo wir mit unserem Wachbewusstsein nicht hinkommen: Im Theta-Stadium. Diese Gehirnwellenfrequenz ermöglicht es nahezu mühelos, zelluläre Programmierungen aufzulösen, unsere Widerstände in positive Kräfte zu verwandeln und uns in ein höheres Bewusstsein zu begeben. Was mir sehr gut gefällt sind die Meditationen, sie sind alltagstauglich und eignen sich sehr gut für die Einstimmung in den Tag.

## Meine Musiktipps:

Als Unterstützung bei inneren Prozessen:

Die CDs von Colin Tipping und mir, sowie CDs von Shantidevi Felgenhauer.

Die CD von Karen Taylor Good: Into the light

Eine Übersetzung der Texte findest du hier:

<https://www.tipping-methode.de/downloads>

Gila Antara „Ruf meiner Seele“ und: „Erde meine Mutter“

(Viele sehr berührende Lieder)

*(Alle diese CDs kannst du bei mir bestellen, die von uns produzierten auch als MP3 Downloads.)*

Ich bin ein großer Fan von **Spotify**, eine schier unerschöpfliche Quelle von Neuem und Altbewährtem! 😊

Dort gibt es auch Playlists für jeden Geschmack, z. B. auch als Hintergrundmusik für Massagen.

**Hier einige meiner Lieblinge:**

Deuter: Reiki- Hands of Light und: Empty Sky

Tim Weather: In Unity und Afterglow

Die CDs von Deva Premal und Mitlen

**Wenn Du für Dich atmen möchtest:**

Jeruh Kabal: Quantum Light Breath

Eine geführte Atemmeditation.

Es gibt aus dieser Serie verschiedene CDs in Deutsch und Englisch.

[www.clarityproject.de](http://www.clarityproject.de) (dort im Shop) oder bei Amazon

Hina Fruh  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Gilgenmatten 4b  
79114 Freiburg (Deutschland)  
Telefon: (0761) 477 419 20

[info@hinafruh.de](mailto:info@hinafruh.de)  
[www.hinafruh.de](http://www.hinafruh.de)