

Heng Ou
Neun goldene Monate
Was werdende Mütter stärkt, wärmt und nährt

256 Seiten

ISBN: 978-3-95614-566-7
EUR 34,00 [DE]
EUR 35,00 [AT]
ET 14. September 2023
Format : 18,2 x 23,5 cm
Übersetzung: Übersetzt von Gabriele Würdinger
Übersetzer*in: Gabriele Würdinger

Heng Ou

Neun goldene Monate

Was werdende Mütter stärkt, wärmt und nährt

Eine Ermutigung für werdende Mütter, während der Schwangerschaft zur Ruhe zu kommen, sich um sich selbst zu kümmern und dabei neu zu entdecken. »Neun goldene Monate« begleitet eine Frau durch ihre Schwangerschaft, so wie es eine gute Freundin oder ein Kreis erfahrener Frauen tun würde – mit Mitgefühl und Zugewandtheit, ohne Vorurteile und mit gebündelter Weisheit. Viele Frauen sehnen sich danach, tiefere Facetten des Mutterseins zu erfahren, für die oft kein Raum und keine Zeit ist. »Neun goldene Monate« stützt sich auf die Methoden von Traditioneller Chinesischer Medizin und Ayurveda und vermittelt überlieferte Rituale und praktische Anleitungen, alte Weisheit und die modernen Erkenntnisse kompetenter Expertinnen, die sich auf die ganzheitliche Betreuung schwangerer Frauen spezialisiert haben – Hebammen, Doulas, Ernährungswissenschaftlerinnen und Ärztinnen diverser Disziplinen. Ein Buch, das alle Aspekte der Schwangerschaftserfahrung einer Frau anspricht – emotionale und mentale, spirituelle und natürlich körperliche: Es hält köstliche Rezepte für jede Phase der Schwangerschaft bereit und stellt sicher, dass Schwangere sich gehalten, beruhigt, gewärmt und gut versorgt fühlen, indem sie Körper, Geist und Seele nähren.

Autor*in

Heng Ou

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv



Übersetzer*in

Gabriele Würdinger

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Heng Ou bei dtv

- Neun goldene Monate, Hardcover, ISBN: 978-3-95614-566-7

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München