



«Die stärkste Unterstützung zu einer gesunden Lebensweise erhalten wir von unserem gesunden Menschenverstand und vom Mut zur Eigenverantwortung.» Dies ist einer der Grundgedanken von Gabriela Huber-Mayers Buch mit dem leicht aufmüpfigen Titel **LEBENSÄNGLICH LEBEN**. Die erfahrene Yogalehrerin und Komplementärtherapeutin ist überzeugt von der unerschöpflichen positiven inneren Kraft der Menschen. Sie zeigt auf, wie diese innere Kraft und das Wissen geweckt, das eigene Potenzial gestärkt sowie Kreativität angeregt und Heilungsprozesse unterstützt werden können. Ihre Inspirationen motivieren zu Gedankenexkursionen. Sie machen Mut, auf eigenen Füßen zu stehen und die Zukunft selbstverantwortlich zu gestalten und zu steuern.

Gabriela Huber-Mayer zeigt uns, dass wir jeden Tag die Möglichkeit haben, die einzigartige Kostbarkeit des menschlichen Daseins **LEBENSÄNGLICH** und in jeder Sekunde – **JETZT** – zu nutzen.

«Die Befreiung von negativen Geisteshaltungen ist in unserer Tradition der einzige Weg, um zu unserer ureigenen Quelle der grossen inneren Kraft zu gelangen. ... Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere Wesen sind die grössten Kräfte, die unser ganzes Wesen stärken.»

Dechen Shak-Dagsay



Gabriela Huber-Mayer

Gabriela Huber-Mayer

# LEBENSÄNGLICH LEBEN



Grundlagen und Inspiration aus Ost und West  
für den achtsamen Umgang  
mit dem kostbaren Geschenk Leben

LEBENSÄNGLICH LEBEN

# NEUERSCHEINUNG

Ein  
**INSPIRATIONSBUCH**  
&  
**PRAKTISCHER RATGEBER**

**PREIS: CHF 33.50 / € 35**

bestellbar bei  
[gh@yoga-andelfingen.ch](mailto:gh@yoga-andelfingen.ch)

erhältlich in:  
**Wyland-Apotheke, 8450 Andelfingen**  
**B&B&B, 8450 Andelfingen**