Heng Ou
Neun goldene Monate

Was werdende Mütter stärkt, wärmt und nährt

255 Seiten
Euro 30,00 € (D)
sofort lieferbar
erschienen im September 2023
Übersetzt von Gabriele Würdinger
ISBN 978-3-95614-566-7

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.

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Motherbees

Heng Ou

Heng Ou wurde als Tochter taiwanesischer Einwanderer in den USA geboren. Sie studierte Grafikdesign und ist die Gründerin von MotherBees, einem Unternehmen, das junge Mütter mit Essen und Unterstützung versorgt. Heng Ou lebt mit ihren drei Kindern in Los Angeles.

Weitere Titel des Autors

Die ersten vierzig Tage 978-3-95614-209-3

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de