

# Wege zum Mut in dir



## NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND!

Alle deine Ängste können in Mut gewandelt werden. Nicht die Lebensumstände, sondern du selbst bestimmst deinen Weg! Die Autorin ist Expertin auf dem Gebiet Mut und mentale Stärke und zeigt dir, wie du Kraft und Entschlossenheit in dein Leben bringst.

Das Buch vermittelt viele Techniken und Tools:

- Wie du schwere Entscheidungen künftig mit Leichtigkeit triffst.
- Wie du mehr Dankbarkeit in deinen Alltag integrierst.
- Wie du den Mut findest, um von Dingen loszulassen, die dir nicht guttun.
- Wie du deinen Fokus auf das ausrichtest, was du wirklich willst.
- Wie du Fülle und Leichtigkeit in dein Leben ziehst.

Wer könnte dir besser helfen als ein treuer Wegbegleiter in guten und schlechten Zeiten? Für alle, die ihre volle Kraft nutzen wollen, sind Andrea Ensmanns Erfahrungen und Werkzeuge unbezahlbar.

**ANDREA ENSMANN** wuchs auf einem Biobauernhof im Mostviertel (NÖ) auf und lebt heute in Kremsmünster. Als begeisterte Schneeschuh- und Wanderführerin ist Andrea es gewohnt, immer wieder neue Wege zu gehen, die Schönheit der Natur zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen, zu schmecken und das Wissen mit Interessierten zu teilen. Sie ist Autorin, Vortragende und Trainerin. Sie begleitet Menschen ihre Ängste in Mut umzuwandeln. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität und der glücklichen Lebensführung. Die Autorin hat einen Abschluss als Diplomierte Resilienz- und Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin sowie Kinesiologie und absolvierte einen MBA an der Donau Universität Krems.

*Den Mutigen gehört das Lebensglück*, ist ihr Motto und auch der Titel ihres Romans.

### KONTAKT ZUR AUTORIN:

WEB: [www.andreaensmann.com](http://www.andreaensmann.com)



Andrea Ensmann  
**Wege zum Mut in dir**  
*Dein Leben, deine Regeln*

Format: 15 x 22,5 cm  
Hardcover, 264 Seiten  
durchgehend vierfärbig  
ISBN 978-3-99025-516-2  
Preis: € 24,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

