



# Seelennahrung

Der Zusammenhang zwischen der Ernährung einerseits und unserem physischen, geistigen, emotionalen und seelischen Wohlbefinden andererseits ist viel zu wenig bekannt. Die Autorin erklärt die Philosophie der TCM, die sie seit über 30 Jahren begeistert lebt.

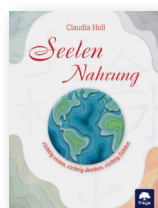


**DAS BUCH APPT! Mit Links zu Meditationen.**  
Alle Informationen unter: [Freya-Bücher-App](#)

Ernährung ist unser Treibstoff. Es gibt die physische Ernährung in Form von Lebensmitteln, aber auch eine Ernährung in Form von Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Beziehungen und Bewegung mit dem Körper, am Körper, im Körper und im Geist machen das glückliche Leben aus. So gewinnen wir die Kraft und den Antrieb für unsere körperliche, geistige und seelische Weiterentwicklung.

**CLAUDIA HOLL** ist in Oberösterreich zu Hause und arbeitet in eigener Praxis mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, TCM und der 5-Elemente-Ernährung. Sie vermittelt ihr Wissen in Seminaren, Vorträgen und Einzelbegleitungen, in denen sie ihr Augenmerk auf die Stärkung der Mitte legt. Von ihr stammt das erfolgreiche 5-Elemente-Kochbuch *Kochen für die Mitte*.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
WEB: [www.kch.at](http://www.kch.at)



Claudia Holl  
**Seelennahrung**  
*richtig essen, richtig denken, richtig fühlen*  
Format: 17 x 22 cm,  
Klappenbroschur,  
192 Seiten  
durchgehend vierfärbig  
ISBN 978-3-99025-455-4  
Preis: € 19,90

## 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.

