Linzerin zeigt Wege, um gesund zu werden und zu bleiben

Tips Linz-Stadt Nora Heindl, 08.07.2025 11:05

Vorlesen

LINZ. Gesundheit ist das wertvollste Gut. Doch wie können wir sie bewahren und stärken? In ihrem Buch „Das Leben ein Geben" möchte Maria Prinz Wege aufzeigen, gesund zu werden und zu bleiben.

Maria Prinz (Foto: Alexandra Eckerstorfer)

Seit fast 30 Jahren führt Maria Prinz, Dipl. Lebensberaterin, Psychologische Beraterin und Mentorin für ganzheitliche Gesundheit, ihr Unternehmen „Gesundheit mit Mehrwert" auf dem Linzer Hauptplatz.

Für vieles im Leben gibt es Schulen, für Sprachen, Technik etc. „Was es meiner Meinung nach zusätzlich braucht, ist eine Schule der Gesundheit. Eine Schule, die uns Möglichkeiten des Gesund-Werdens und Gesund-Bleibens aufzeigt, eine Schule der Bewusstwerdung, die Neues in uns wachruft und die uns festigt", so die Autorin.

Mit ihrem Buch möchte sie den Lesern Werkzeuge in die Hand geben, um ihre Gesundheit präventiv zu stärken und zu optimieren. „Es soll Hoffnung geben, neue Perspektiven und Denkansätze vermitteln. Besonders für Menschen, die mit Angst in die Zukunft blicken, sich nicht von der Vergangenheit lösen können oder in blockierenden Gedankenmustern feststecken", so Maria Prinz. Die Leser erwarten praxisbewährte und gezielte Methoden. Dazu gehören die Bewusstseinsbildung für die Gesundheit, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Stärkung der Eigenreflexion, die Fähigkeit über den Tellerrand hinauszudenken und die Mobilisierung innerer Kräfte.

Warum sie den Buchtitel „Das Leben ein Geben – Wissen, Weg zur Gesundheit" wählte? „Darin steckt genau das, was im Buch selbst enthalten ist: Um zur Gesundheit zu gelangen oder Gesundheit wiederzuerlangen, braucht es Wissen. Und ebenso braucht es eine ganz bestimmte innere Haltung – die Haltung des Gebens. Alles ist ein Geben, ob wir zurechtweisen, loben, etwas richtigstellen, erklären oder freundlich sind."

Das Buch ist erhältlich in der Buchhandlung Alex, im Thalia Amstetten und im Eigenverlag unter www.maria-prinz.at

https://www.tips.at/nachrichten/linz/land-leute/690364-linzerin-zeigt-wege-um-gesund-zu-werden-und-zu-bleiben