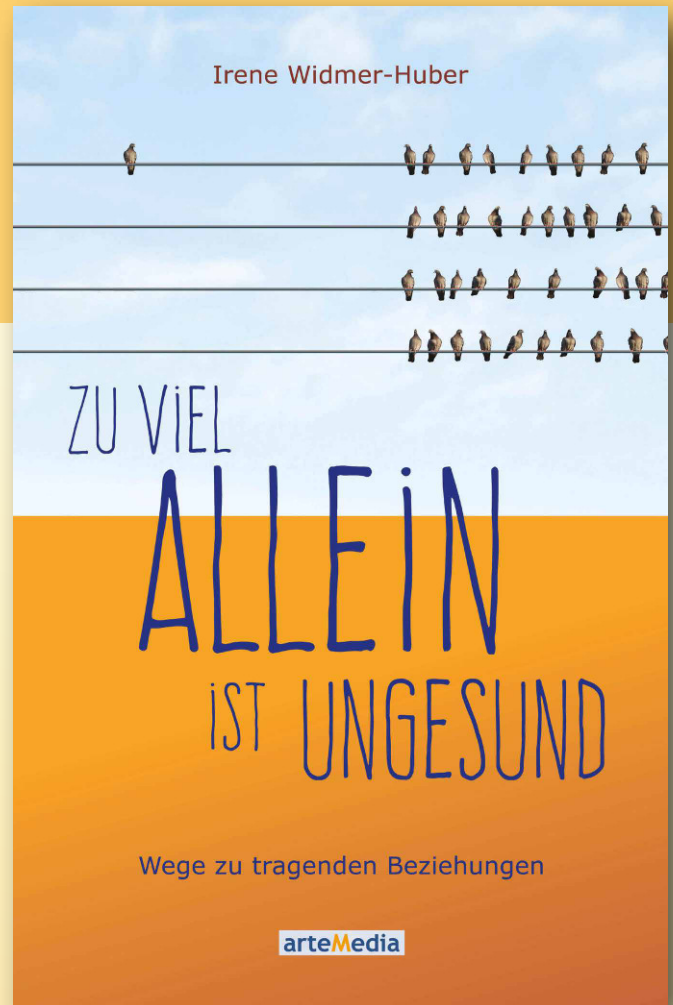


## Zu viel allein ist ungesund



Wer kennt es nicht, das Gefühl des Alleinseins, mal subtil, mal quälend. Es lohnt sich, dieses Empfinden als Anstoß zu nehmen, sich aufzumachen zu neuen Beziehungen. Das Buch gibt Anregungen zum Umgang mit Einsamkeit, Wunschträumen und nervigen Artgenossen.

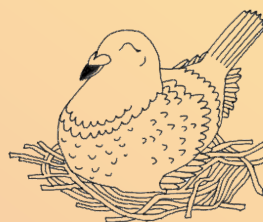


*»Einsamkeit betrifft uns alle – Frauen und Männer, Verheiratete und Singles, Junge und Alte. Einsamkeit kann uns gefangen nehmen. Sie muss aber kein Gefängnis bleiben, sondern kann ein Weg zu mehr Leben werden. Dieses Buch ist wie ein Wegweiser und kann ein hilfreicher Begleiter sein. Ich empfehle es allen, die auf der Suche sind nach sich selbst und nach Gemeinschaft.«*

*Astrid Eichler, Mitgründerin vom Netzwerk Solo&Co*

*»Dieses Buch tut der Seele wohl. Fast jedes Mal, wenn ich mich damit beschäftigt habe, durchströmte mich danach neuer Lebensmut.«*

*Stefanie Thoms*



Irene Widmer-Huber  
Zu viel allein ist ungesund  
– Wege zu tragenden Beziehungen  
Softcover, 128 Seiten, Verlag arteMedia  
ISBN 978-3-905290-87-5, 17,80 CHF / 15.- EUR

Bestellbar in jeder Buchhandlung  
oder direkt bei:  
CH: irene.widmer@moosrain.net  
D: www.fontis-shop.de  
+49 (0)23 519 69 30