

DA GIBT'S NOCH MEHR

Deine Kokosstimme



KOSTENLOSE LESEPROBE

THERESA SOPHIE

TAG 7

Letzter-Schweigemorgen-Gong.

Erstens: Danke, dass ich die Woche geschafft habe. Zweitens: Danke, dass ich ab morgen wieder bis sieben Uhr schlafen darf. Drittens: Danke, dass ich heute wieder sprechen darf. Viertens: Danke, dass schlechte Zeiten vorbeigehen und die guten jetzt auf mich zukommen.

Nach einigen tiefen Atemzügen an der frischen Luft und anschließenden Sonnengrüßen machte ich mich ein letztes Mal auf den Weg zur Morgenmeditation.

Spüren-spüren. Nach zehn Minuten begannen meine Füße wieder einmal zu kribbeln. Doch nach einigen fokussierten Momenten und diversem Denken-Denken war auch die letzte Meditations-einheit geschafft. In der Klarheit meines Geistes gab es zweifelsohne Raum nach oben, doch ich konnte die Heimreise und das Umsetzen meiner Ideen kaum noch erwarten.

Freudig marschierte ich zum Frühstück und

summte unseren Song vor mich hin. Dieses Licht wollte ich mir mit in mein Stadtleben nehmen. Ich lachte über meine anfängliche Skepsis.

Der letzte edle Dienst.

Ich hatte mich dafür eingetragen, die Scheune zu fegen. Yoga-Girlie stand schon mit Schaufel und Besen bereit, wir teilten uns die Arbeit. Ich schnappte mir einen Besen und marschierte mit ihr nach draußen. Während ich vor mich hinarbeitete, konnte ich nicht anders: Ich musste Yoga-Girlie von meinen Ideen erzählen. Wir hatten endlich die Erlaubnis bekommen zu sprechen und ich wollte meine Erfahrungen mit jemandem teilen.

„Go for it, mach es einfach!“, entgegnete mir Yoga-Girlie begeistert.

Sie erzählte mir, wie sie vor einigen Jahren ihr nachhaltiges Modegeschäft eröffnet hatte.

„Eines muss ich dir noch mit auf den Weg geben: Die ersten fünf Sekunden einer Idee sind die wichtigsten. Danach kommt nichts Vernünftiges mehr. Dann kommen nutzlose Stimmen des Zweifels. Das Ego hat bloß Angst vor dem Unbekannten und will dich davor schützen. Am liebsten ist es ihm, wenn alles beim Alten bleibt. In seiner Angst wird

es kreativ und findet die verrücktesten Gründe, warum du scheitern wirst. Also hör nicht darauf! Wenn du immer nur den ersten fünf Sekunden Beachtung schenkst, kannst du alles schaffen. Und mit ‚alles‘ meine ich ALLES! Ich habe da so eine Theorie, dass das die kurze Zeit ist, in der wir unseren Seelenweg klar hören. Alles andere ist totaler Schwachsinn, lediglich erlernte Glaubensmuster. Nachdem Angst wie Käse riecht, nenne ich die Angststimmen auch gerne *FM Käse-Kanal*. Wenn dieser Sender an ist, musst du zusehen, dass du schnell wieder umschaltest und zu einem fruchtbareren Kanal wechselst, dem *FM Kokos-Kanal* zum Beispiel. So nenne ich die Stimmen der ersten Sekunden einer Idee. Es ist nicht immer leicht, diesen Kokosstimmen zu folgen, doch wenn du die erste dicke Schale des Selbstzweifels und störenden Gedanken-guts einmal geknackt hast, dauert es nicht mehr lange und du dringst zum süßen Wasser, dem Flow des Lebens vor.“

Ich lachte auf. Das musste ich mir merken! Voller Vorfreude auf die Umsetzung meiner Ideen bedankte ich mich bei Yoga-Girlie für ihren Zuspruch. Von ihrer Erfahrung konnte ich einiges lernen. Ich schüttelte den Kopf darüber, wie genervt ich in der

vergangenen Woche von ihrer Art gewesen war. Womöglich stimmte etwas an Annikas Theorie, dass wann immer wir neidisch auf Eigenschaften anderer Personen sind, wir diese Eigenschaften bereits in uns tragen und sie bloß darauf warten, von uns gelebt zu werden. An dieser Stelle also ein herzliches Willkommen der Freude, Leichtigkeit und Schönheit in meinem Leben!

Ich erinnerte mich zurück an meinen anfänglichen Wunsch, meinen Seelenweg zu finden. „Dem bin ich nach dieser Woche ein Stück nähergekommen“, dachte ich und lächelte zufrieden.

Beim Mittagessen.

Ich war vollkommen überfordert von meinen ursprünglich schweigsamen Mitmenschen und der Reizüberflutung, die nun auf mich einprasselte. Jeder schnatterte durch die Gegend und ich wusste nicht, ob ich mich auf Gespräche oder das Essen konzentrieren sollte. Ich war schon immer der Meinung gewesen, dass Multitasking mindestens eine Task zu viel ist, doch nach dieser Woche der Ruhe fühlte ich mich bei dem Stimmengewirr so fehl am Platz wie ein Hase bei einem Heavy-Metal-Konzert.

Mich unter Gruppendruck fühlend fragte ich mein

Gegenüber, wie die Zeit für sie gewesen sei. Im selben Atemzug bereute ich die Frage. Ich wollte mich viel lieber schweigsam meinem Polenta-Auflauf widmen.

Wir wechselten ein paar Worte des Smalltalks. Herr Wollsocke klinkte sich ins Gespräch ein und ich mich aus. Meine sozialen Macken waren auch nach dieser Woche merklich unverändert.

Mit gemischten Gefühlen machte ich mich ans Kofferpacken. Es war Zeit, mich von dieser Blase zu verabschieden.

Was nun wohl auf mich zukommen würde?

„Bitte lass meine bunten Gedanken in der grauen Stadt nicht verschwinden“, flüsterte ich leise.

Ich legte die Wollsocken in den Koffer und klappte ihn zu. Alles war bereit für die Abreise. Die Welt wartete auf mich. Mit einem Lächeln verließ ich das Zimmer und flüsterte: „Danke.“



A large, irregular watercolor splash in shades of light gray and off-white, centered on a white background. The splash has a soft, textured appearance with some darker spots and a slightly darker, more saturated area in the center where the text is located.

REISEN

DREI MONATE SPÄTER

Ich saß auf dem Dach meines Wohnhauses, blickte auf das Städtchen, in dem ich lebte und fragte mich, wo sie hin war, die Inspiration. Zum Schreiben hatte mir, seit ich zurück war, die Zeit gefehlt. Ach was - mir hatte das Happy End gefehlt. Ob Leben tatsächlich so war: Immer wieder in einem Retreat unterzutauchen, um sich für den Alltag über Wasser zu halten? Das konnte es doch nicht sein. Dafür waren mir meine bevorstehenden 57 Jahre (ich wollte mindestens so alt werden wie Yogini-Oma und wie sie auch dann noch Yoga-Retreats leiten) ein deutlich zu langer Zeitraum.

Freitagabend.

Ich spazierte mit Annika von einer Meditations-einheit nach Hause. Während jener Stunde hatte ich bemerkt, dass Annika durchgehend im Lotussitz

gesessen hatte. Zugegebenermaßen hatte ich (wieder) geschummelt und durch den Raum geschaut. Denken-Denken war in der Stadt nicht gerade einfacher.

„Ich habe einmal gehört, dass man vom Lotussitz Krampfadern bekommt“, meinte ich neidisch zu ihr.

Annika prustete laut los. Sie kannte mich zu gut und nahm mein Gepiekse nicht ernst.

Ich spürte-spürte eine Welle von Scham in mir hochkommen. Wann war ich diese verbitterte Yogatante geworden, dass ich solche Äußerungen von mir gab? Ich erinnerte mich an das Ende des Schweigerückzugs und an die Kraft, mit der ich damals nach Hause gekommen war.

„Das kann es doch nicht gewesen sein. Eben fühlte ich mich noch halb erleuchtet und jetzt hat mich wieder der Alltagstrott verschlungen, sodass ich nicht einmal mehr inspiriert genug dafür bin, mir zu überlegen, was ich mit meinem Leben anfangen soll. Ganz zu schweigen davon, dass ich die Kraft hätte, es auch tatsächlich umzusetzen“, jammerte ich, zuhause angekommen, Annika frustriert vor. Wir hatten ursprünglich vorgehabt auszugehen, aber bei meiner Laune war eine Pyjamaparty die einzige Party,

die für mich in Frage kam. Also hatten wir unsere Pläne angepasst und ich Annika auf eine Tasse heiße Schokolade zu mir eingeladen.

„Da muss es doch noch mehr als Alltagstrott und dieses ‚eigentlich ganz gute Leben‘ geben, oder etwa nicht? Sind wir bloß dafür da, um da zu sein?“, fragte ich sie.

„Weißt du, Sabinchen“, entgegnete mir Annika, „ich habe einmal beschlossen, dass, wann immer ich denke, dass es mehr geben müsste, es das auch geben wird. Ansonsten würde dein Inneres ja gar nicht zu der Annahme kommen können, dass dein Leben noch etwas mit dir vorhat. Woher sonst solltest du die Vorstellung von dem Mehr gewinnen? Bloß von der Gesellschaft? Ich denke nicht. Wenn du dein volles Potenzial lebst, ist es dir egal, wenn jemand anderes fünf Avocados, zehn Bananen und hundert Erdbeeren mehr als du hat. Wenn du denkst, es gibt noch mehr für dich, gibt es das auch.“

Ein wenig zerknirscht und hoffnungsvoll blickte ich sie an. Nur ein halbes Jahr älter als ich und gefühlte zwanzig Jahre weiser, aber eine Haut wie zehn Jahre jünger. Wie war das möglich?

Die Frage, wie Annika das machte, hatte ich mir schon in der fünften Klasse gestellt, als ich Woche

für Woche ihre Hausarbeiten abgeschrieben hatte. Während ich jetzt wie die heiße Schokolade in mir zerrann, führte Annika eine glückliche Partnerschaft, war zufrieden im Job und konnte obendrein problemlos eine Stunde im Lotussitz verweilen.

„Und wie geht es jetzt weiter?“, fragte ich.

„Du musst eben spüren, was du tief in dir wünschst - und damit meine ich nicht einen Schoko-Smoothie von *Michis Saftladen*, Sabine. Du musst tiefer in dich Reinhören und dann losgehen, Schritt für Schritt handeln. Jeder Tag ist ein Tag näher zu dir. Wahrscheinlich ist es manchmal abenteuerlich und turbulent, deinen Weg zu gehen, aber es wird sich richtig anfühlen, da bin ich mir sicher!“

„Dann bin ich mal gespannt, was noch kommen darf“, sagte ich seufzend.

Später.

„Ich habe Lust auf sowas wie ein Date“, meinte ich.

„Dann mach doch, melde dich bei einer Dating-App an! Es wird ohnehin Zeit, meinst du nicht?“, entgegnete Annika erfreut.

Entgeistert blickte ich sie an. Ich hatte zwar Lust, mit Männern in Kontakt zu treten, ein Flirt hier und da wäre in der Tat nett, aber ich würde mich doch nicht

auf einer Plattform zur Schau stellen, als wäre ich ein neues hippestes Modeshirt (okay, vielleicht meinte ich es mit „neu“ etwas zu gut)!

„Nein, Annika, das will ich nicht, ich habe Lust auf die Dating-App des echten Lebens, ohne Smartphone. Gibt es so etwas heutzutage noch?“

„Schon, aber dafür müsstest du endlich die Yoga-leggings gegen etwas weniger Verschwitztes austauschen. Lass uns doch tanzen gehen!“, lachte sie.

Ich überlegte den Bruchteil einer Sekunde und wog die Chance ab, inmitten eines viel zu überladenen Clubs einen ansprechenden Mann kennenzulernen, schätzte den voraussichtlichen Kater am nächsten Tag ab und antwortete entschieden: „Nö, so wichtig ist es mir auch nicht mit den Männern. Die Yoga-leggings bleiben, wo sie sind.“

ÄPFEL SIND ÄPFEL UND KEINE AVOCADOS

Am Montag bei der Arbeit.

Erschöpft verließ ich das Meeting mit meinem Chef. Er hatte mir deutlich erklärt, dass die Zahlen nicht passten. Meine Lust auf *mehr* wurde heute also stark in eine Lust auf *anderes* transformiert. Ich war wie erschlagen und bereit für die abendliche Yogastunde. Mies gelaunt packte ich meine Sachen zusammen.

Wie lange ich heute die Krähe (*Bakasana*) wohl würde halten können? Vermutlich nicht lange. Wie sollte es auch möglich sein, bei meinem inneren Ungleichgewicht äußeres Gleichgewicht zu finden?

Es klopfte an meiner Bürotür. Ich zuckte gedankenverloren zusammen. Wer wollte um diese Uhrzeit noch etwas von mir? Stirnrunzelnd blickte ich auf.

Joe aus der Gemüseabteilung kam herein. Was wollte der denn hier? Die Wochenlieferungen waren

längst abgeschlossen, ich hatte bereits unterschrieben. So spät war er montags gewöhnlich nicht mehr da.

„Sabine, hast du mal eine Sekunde?“, fragte er zögernd.

„Ja, klar, komm rein“, antwortete ich redundanterweise, stand er doch bereits im Raum.

„Ich wollte dich nur fragen, ob du Lust hast, einmal einen Yogi-Tee trinken zu gehen oder sowas. Das neue Ayurveda-Tee-Café wollte ich schon ewig ausprobieren“, brabbelte Gemüse-Joe leicht unbeholfen.

Das schmeichelte mir. Was dazu führte, dass ich errötete. Da hatte ich erst am Freitag zu Annika gemeint, flirten zu wollen. Aber mit Gemüse-Joe? Das war mir bisher nicht in den Sinn gekommen.

Ich hielt einen Moment lang inne und musterte ihn verstohlen. Er war groß und hatte dunkle Haare. Sein T-Shirt umspielte locker seine Muskeln. Verwundert fragte ich mich, warum mir das noch nie aufgefallen war.

Es konnte Schlimmeres geben, als Gemüse-Joe zu daten. Ich willigte also ein und wir verabredeten uns für Samstagnachmittag auf eine Tasse Tee in der Stadt.

15 Sekunden. Genau 15 Sekunden lang konnte ich mich in der Krähe halten und somit ein Drittel der Dauer, die der YouTube-Instruktor in der Pose blieb. Ich schnaubte. Wann kam endlich die Entspannung, Savasana? Bei den anstrengenden Positionen verstand ich, warum das Endentspannungs-Asana ins Deutsche übersetzt „Leichenhaltung“ heißt.

Wie wohl das Date mit Gemüse-Joe laufen würde? Vielleicht war er die lang ersehnte Erlösung meines Beziehungsfluchs, denken-denken. So oder so: Es konnte mir bestimmt nicht schaden, auf neue Gedanken zu kommen. Trotzdem wunderte es mich, warum mir Joe vorher nicht aufgefallen war.

„Vielleicht gibt es auch Liebe auf den zweiten Blick“, sagte ich mir.

„Oooooooooomm.“ Meine Gedanken wurden vom kräftigen Stimmvolumen des Instructors unterbrochen, der das Ende der Einheit ankündigte.

Ich klickte auf „Abonnieren“. Sollte es mit Gemüse-Joe nichts werden, hätte ich immerhin Quäle-Yogi.

Samstagnachmittag.

Das Date verlief in lockerer Atmosphäre. Joe war witzig und charmant, und was noch viel besser war, war die Art und Weise, wie er mit mir umging. Er

vermittelte mir ehrliches Interesse. Zu spüren, wie bemerkenswert er mich fand, streichelte meine Seele ungemein.

Nach dem Tee spazierten wir durch die Stadt.

„Da oben wohne ich“, meinte er und deutete auf ein Wohnhaus. Wir hielten an.

„Wollen wir noch bei einem Stück Kuchen weiterquatschen?“, fragte er. Seine Schwester hatte gestern Geburtstag gehabt, und davon war ein großes Stück Rohkost-Avocadotorte übriggeblieben (er hatte denselben Geschmack wie ich, war das ein Zeichen?!).

Wie konnte ich mir dieses Angebot entgehen lassen? Natürlich kam ich mit.

Die Torte war köstlich. Wir saßen auf der Terrasse und genossen den Sonnenuntergang. Ich entspannte mich und ließ die Eindrücke des Nachmittags sacken. Die Zeit mit ihm war schön gewesen; seit Monaten hatte ich nicht mehr so herzlich gelacht, wie ich es heute getan hatte.

Irgendetwas vermisste ich aber. Wohin war dieses Kribbeln verschwunden, das ich in mir getragen hatte, als ich mich für unser Date aufgehübscht hatte? Ich konnte nicht herausfinden, wann und vor allem wohin es gegangen war. Gehörte denn nicht gerade das zum ersten Date dazu? Schmetterlinge

leben nicht ewig, aber wenigstens das erste Date sollten sie durchhalten.

Enttäuschung machte sich in mir breit. Meine Gedanken wanderten zum ersten Date mit *ihm*, als ich so sicher gewesen war, dass er der Eine sein würde. Bei der Erinnerung an unseren ersten Kuss breiteten sich meine Lippen zu einem großen Lächeln aus: Es hätte eine Hollywood-Filmszene sein können - Feuerwerke waren dabei explodiert.

Die Teller klirrten. Gemüse-Joe schob das Geschirr beiseite und berührte dabei absichtlich unabsichtlich meinen Unterarm. Mein Körper ließ einen Jubelschrei los und das Kuschelhormon Oxytocin feierte sein Revival. Aber dennoch, es war nicht dasselbe wie damals, als er absichtlich unabsichtlich bei mir angekommen war. Wobei - wenn ich mich genau daran erinnerte, war ich diejenige gewesen, die absichtlich unabsichtlich *seinen* Arm gestreift hatte ...

Ich grinste wieder und blickte in die Ferne. Die Schmetterlinge von damals flatterten in mir umher (also überlebten sie doch recht lang ... interessant).

Gefühlsduselig lächelte ich und bemerkte erst jetzt, wie sich Gemüse-Joe zu mir nach vorne geneigt hatte. Was sollte das denn jetzt? Er näherte sich weiter und langte mit seiner rechten Hand nach

meinem Hinterkopf. Hatte er die Stille als romantische Aufforderung verstanden? Erschrocken riss ich meine Augen auf, seine waren geschlossen. Es würde nur noch den Bruchteil einer Sekunde dauern, bis seine Lippen meine träfen.

Ich räusperte mich unbeholfen und ging in lautes Hüsteln über. Gemüse-Joe wich zurück.

„Ein Kuchenkrümel hat sich in meine Luftröhre verirrt“, erklärte ich etwas bemüht.

Gemüse-Joe zog die Augenbrauen hoch und nickte irritiert. Peinliche Stille folgte. Ausweichend blickte ich in die Dämmerung.

„Joe, es tut mir leid, aber du bist, ich meine, du bist nicht ...“, unterbrach ich das unangenehme Schweigen.

„Du bist eben nicht er“, beendete ich den Satz in Gedanken.

„Mir geht das gerade alles zu schnell“, nuschelte ich hastig.

Ich fügte hinzu, dass es schon spät sei, ich morgen in aller Früh zum Morgenyoga müsse und es nicht an ihm läge.

„Wir haben alle Zeit der Welt“, versuchte Gemüse-Joe großzügig, mich zu beruhigen. Ich lächelte verglommen.

Ich schlüpfte hastig in meine Ballerinas, wir verabschiedeten uns mit einer Umarmung und ich schusselte aus seiner Wohnung.

Ich war verwirrt und enttäuscht. Mein Plan für Dates war es gewesen, *ihn* zu vergessen und nicht, noch mehr an *ihn* zu denken.

Hatte ich etwas falsch gemacht? Vielleicht kam dieses verliebte Kribbeln noch und ich sollte Joe und mir eine zweite Chance geben. Oder wir mussten beim nächsten Date Aufregenderes unternehmen, dann würden die berausenden Gefühle vielleicht folgen. Außerdem hatte ich zu viel Kuchen gegessen, da war kaum Platz für Schmetterlinge in meinem Bauch gewesen.

Montag im Büro.

Ich hatte das Wochenende mit viel Denken-Denken verbracht und war zum Schluss gekommen: Kribbeln konnte man sich nicht herbeizaubern. Entweder es war da oder eben nicht. Bevor ich etwas Lauwarmes starten würde, blieb ich lieber in der Kälte, um danach die Hitze besser spüren zu können.

„Mahlzeit!“, grinste mir Joe entgegen.

Wir machten uns gemeinsam auf den Weg in die Cafeteria.

„Ich habe Samstag sehr genossen“, startete er ein Gespräch.

Ich nickte und stocherte in meinem Frühlings-salat herum. Wohin war mein Mut verschwunden?

„Hast du Lust, nächstes Wochenende an den See zu fahren?“, schlug er vor.

Ich zögerte einen Moment.

„Joe, ich mag dich wirklich gerne. Der Samstag war auch für mich sehr schön und vor allem lustig. Danke noch einmal für alles.“

Gemüse-Joe lächelte mich mit seinen Braunbär-Augen an.

„Aber“, ich wusste nicht, wie ich weitermachen sollte und holte aus, „ich mag auch Äpfel sehr gerne. Ich könnte jeden Tag welche essen und doch liebe ich Avocados.“

Gemüse-Joe schaute mich komplett irritiert an.

„In einen Apfel zu beißen, wird sich nie so an-fühlen, wie sich Avocado-Fleisch auf der Zunge zergehen zu lassen.“ Ich empfand den Vergleich als hervorragend gelungen und wurde energisch: „... und zu spüren, wie es in diesem Moment nur mich und diese Avocado gibt, wie sich ihr Fruchtfleisch perfekt

an die Form meiner Zunge anpasst und wie weich und zart es sich an meinem Gaumen ausbreitet.“

Mit jedem Wort sackte Gemüse-Joe ein Stück tiefer in seinem Stuhl zusammen.

„Alles klar, ich habe verstanden ... bei unserem nächsten Date nehme ich Avocados mit“, witzelte er betont lässig.

Ich blickte zu Boden.

„Also, was ich eigentlich damit sagen wollte ...“, hob ich erneut an.

„Hey, Sabine, ich hab schon verstanden. Ich bin wohl der Apfel, was?“, unterbrach mich Joe schulterzuckend.

Ich brachte keinen vernünftigen Satz über meine Lippen.

„Mach dir keinen Kopf“, nahm er mir das Gefühl, mich weiter erklären zu müssen, und fügte hinzu: „Eins muss ich dir aber sagen: Du bist eine echt coole Braut.“

Ich atmete auf.

„Danke, du auch! Also Kerl. Also, du bist keine Braut, du bist ein Kerl“, stammelte ich und lächelte zerknirscht.

Erleichtert machte ich mich auf den Weg in mein Büro. Endlich war die Sache vom Tisch. Außerdem

war ich auch ein wenig stolz auf die elegante Metapher, die mir eingefallen war, wenn auch meine linguistische Kompetenz gegen Ende rapide abgenommen hatte.

Am Abend.

„Und, wie läuft's mit Emil?“, wollte mich Annika auf andere Gedanken bringen, nachdem ich ihr betrübt von meiner Kurzzeitromanze erzählt hatte.

„Welcher Emil?“, fragte ich scheinheilig. Ich wusste genau, was sie meinte.

„Na, der Junge aus dem Kinderbuch, das du nach deinem Schweigeaufenthalt schreiben wolltest. Weißt du nicht mehr?“

Natürlich wusste ich es.

„Emil? Wie soll es ihm schon gehen? Tagtäglich geht er in die Schule, ist gefangen in einem System. Der muss doch einmal was erleben, Annika! Draußen spielt sich die Welt ab, nicht zwischen Mathematikunterricht und Sachkunde. Luise, seine Freundin, spricht gerade nicht mit ihm. Sie meint, er müsse sich erst einmal selbst finden, bevor er sie beim Versteckenspielen suchen darf.“

Annika lachte laut auf.

„Ach, Annika, ich glaube, das wird nichts mit

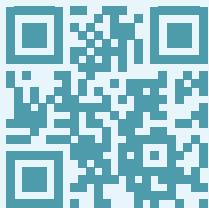
meiner Karriere als Kinderbuchautorin“, murmelte ich matt. „Vielleicht sind wir doch bloß dazu da, um zu arbeiten, Kinder zu kriegen und uns mit Medienkonsum vom seelischen Mangelgefühl abzulenken.“ Mal abgesehen davon, dass mir zum Kinderkriegen das passende Gegenstück fehlte.

„Sabine, du meinstest, da gibt es noch mehr, also gibt es das auch! Geh endlich los und dem nach, was in dir ist“, konterte Annika in beharrlichem Tonfall, den ich sonst nur von ihr kannte, wenn sie mich davon überzeugen wollte, dass *Nero* das beste Eis von *Vegan-Gelato* war (übrigens vollkommener Quatsch: *Cashewdream* blieb die Nummer eins).

Haben dich diese Zeilen neugierig auf *mehr* gemacht? Dann bestell gleich das Taschenbuch oder lies Sabines Geschichte noch heute als e-Book weiter.

Scan einfach diesen QR-Code oder besuche den Online-Shop von marly books unter:

www.marly-books.com



ÜBER DIE AUTORIN



Theresa Sophie wurde 1995 in Graz geboren und ist Psychologin, Coach, Yogatrainerin und Autorin. Sie könnte Tag und Nacht über persönliche Weiterentwicklung sprechen, also tut sie das auch und bietet

mit ihrem YoThesa Tribe Gedanken-Gym ein Mindset-Fitnessstudio für kraftvolle, zukunftsweisende Gedanken (zu finden auf YouTube). Theresa mag alles, was glitzert und liebt es, Menschen an ihr Strahlen zu erinnern und in ihr Leuchten zu begleiten.

Mit ihrem ersten Roman **„Da gibt’s noch mehr – Deine Kokosstimme“** ermutigt die Autorin dazu, auf die innere (Kokos-)Stimme zu hören und ihr zu folgen.

NACHHALTIGKEIT

Weil die Welt von morgen uns am Herzen liegt und damit du dich beim Lesen tatsächlich entspannen kannst, erfüllen die Bücher von marly books höchstmögliche Nachhaltigkeitsstandards. Dabei handeln wir nach dem Prinzip „Vermeiden vor Ausgleichen“, setzen bewusst auf klimaschonende Produktion und nachhaltige Praktiken im Vertriebsprozess. Erfahre mehr über das Konzept hinter unseren fairen Büchern unter: www.marly-books.com/nachhaltigkeit

marly books

faire Bücher mit grüner Seele

WENN DEINE INNERE STIMME NACH MEHR RUFT, GIBT ES DAS AUCH!

Mit vielen Fragen und Herzschmerz im Gepäck folgt Sabine ihrer Kokosstimme. Eine Woche Schweigerückzug mündet in eine Ausbildung zur Yogalehrerin auf Bali und führt sie zum neuen alten Leben in der Heimat. Hier verwirklicht sie endlich ihr Buchprojekt und tauscht ihren Job als Marketingleiterin mit dem als Yogalehrerin, was ihren Kontostand wenig freut, ihr Herz dafür umso mehr. Als sich auch noch ihr Yogaschüler Harald als Verleger herausstellt, kann sie ihr Glück kaum fassen. Allein ihr Herzschmerz löst sich nicht. Welche Superpower sie wohl gegen Liebeskummer finden wird?

marly books

www.marly-books.com