

# *Die Reise zu sich selbst und seiner wahren Natur. Ein praktisches Arbeitsbuch*

ab  
10. April 2007  
erhältlich

“**H**eute ist ein neuer Tag“ will uns nicht nur über ursächliche Zusammenhänge unseres Unglücklichseins aufklären, sondern vielmehr Lösungen und praktische Strategien aufzeigen, wie wir den Kontakt zu unseren Gefühlen und Wünschen, zu unseren Stärken und Schwächen, unseren Träumen und Visionen, unseren Hoffnungen und unserem Glauben – kurz: zu unserem wahren Selbst wiederfinden. Ohne dass es ausdrücklich formuliert ist, sind die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker die begleitende Grundströmung dieses Buches. Dem Autor ist es gelungen, in einer lebendigen, unmittelbaren, sachlichen, aber auch emotional anrührenden Sprache, die auch besonders junge Menschen anspricht, diese großen Erfahrungen auf das spirituelle Leben zu übertragen. Dabei sucht man vergeblich nach Patentrezepten, es werden einzelne Bausteine in einfachen, aufeinander aufbauenden Schritten zu einem spirituellen Lebensentwurf angeboten. Gründe, die die innere Freiheit blockieren, werden ebenso erforscht wie neue spirituelle Grundhaltungen dargestellt, die aus Demut und Dankbarkeit entstehen und schließlich zur heiteren Gelassenheit und zur inneren Freiheit führen.



[www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Michael Kuhn

## **Heute ist ein neuer Tag**

Schritt für Schritt zur inneren Freiheit

Gebundene Ausgabe, 168 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

Verlag Via Nova

ISBN 978-3-86616-065-1

“ € 16,90 [D] “ € 17,40 [A] CHF 30,10



### Über den Autor

Michael Kuhn ist nach dem Abitur und einer Ausbildung zum Tischler im sozialen Bereich, in der Jugendberufs- und Wohnungslosenhilfe tätig. Als leitender Diplom-Sozialpädagoge setzt er sich engagiert für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Bereich der stationären Jugendhilfe ein. Gemeinsam mit seiner Frau, der Heilpraktikerin Petra Kuhn, organisiert er Workshops und Seminare zu den Themenbereichen „Gesundheit“ und „Spiritualität“. Seit vielen Jahren befasst er sich – theoretisch wie praktisch – mit den Prinzipien, die er in seinem Buch vorstellt.