NACHRICHTEN
Österreich

06. März 2025

Fastenzeit neu entdecken: Andrea Löw über Selbstfürsorge und Liebe

Andrea Löw präsentiert ihr Buch „sattgeliebt“ zur Fastenzeit, das Selbstfürsorge und liebevollen Umgang mit sich selbst thematisiert.

Mistelbach, Österreich - Die Fastenzeit hat neue Impulse erhalten! Die Mistelbacherin Andrea Löw präsentiert in ihrem neuen Buch „sattgeliebt“ innovative Ansätze, die weit über das traditionelle Fasten hinausgehen. In einer Zeit, in der Selbstfürsorge immer wichtiger wird, legt Löw den Fokus auf den liebevollen Umgang mit sich selbst – ein Thema, das sie seit Jahren in Seminaren behandelt. „Es geht nicht nur darum, auf Essen zu verzichten, sondern auch darum, sich selbst wertzuschätzen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen“, erklärt sie.

Dieses inspirierende Werk richtet sich nicht nur an Fastende, sondern auch an all jene, die ein bewussteres und erfüllteres Leben anstreben. Die Autorin bietet eine Vielzahl von Übungen und Denkanstößen, die den Lesern helfen sollen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser zu verstehen. Wie **herder.de** berichtet, gewinnt das Buch dadurch an Relevanz, dass es das Gespräch über Fasten neu belebt und den Gedanken der Selbstliebe in den Vordergrund stellt.

Andrea Löw zeigt, dass Fasten nicht nur eine körperliche Herausforderung ist, sondern auch eine geistige und emotionale Reise darstellen kann. Mit ihrem Buch „sattgeliebt“ betont sie die Notwendigkeit, auch in der Fastenzeit auf sich selbst zu achten und die eigene Seele zu nähren. Dieser ganzheitliche

Ansatz spricht viele Menschen an und könnte damit einen Wandel im Fastenverständnis einleiten.

Details	
Ort	Mistelbach, Österreich
Quellen	• **www.noen.at** • **www.amazon.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at