

"LAUF JETZT LOS" aus der Sicht meiner Leserinnen und Leser:

"Die Autorin dieses Buches öffnet uns die Augen bezüglich des Widerspruchs unseres modernen Lebensstils und seinen Auswirkungen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit - und dies in einer Sprache, die zu keinem Zeitpunkt Schuldgefühle hervorruft. Mit einer aussergewöhnlich hohen Sensibilität ruft sie uns auf, uns unserer Rolle in der Welt bewusst zu werden, den uns eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden und dabei die anderen Menschen und die Natur zu respektieren. Indem wir unser zügelloses Handeln zur Erfüllung übertriebener, materieller Bedürfnisse eindämmen und unser Herz für eine im Alltag gelebte Spiritualität öffnen, ist ein Leben auf der Erde in Frieden und Harmonie möglich - zum Wohle heutiger und kommender Generationen.

*(M.L., Kt. Waadt, Pflegefachfrau, Hausfrau und Mutter)*

"Dieses spannende Werk wirft wichtige gesellschaftliche Fragen auf und zeigt gleichzeitig einen möglichen Lösungsweg auf. Menschen, die sich für die brennenden Fragen unserer Zeit interessieren, sich für eine gesunde, nachhaltige Gesellschaft und für soziale Gerechtigkeit einsetzen möchten, sollten dieses Buch lesen. Es zeigt klar auf: Wir haben eine grosse Verantwortung für uns und die Erde - und das sollte uns bewusst werden.

Wir können etwas verändern und verbessern, indem wir bei uns selber beginnen. Das Buch hat mich inspiriert, mehr Sorge zu mir und meinem Körper zu tragen und so mehr Verantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen. Nach dem Lesen des Buches habe ich fünfzehn Kilogramm abgenommen."

*(P.C., Kt. Bern, Kommunikations-Managerin)*

"Dieses Buch ist für alle Personen, die daran interessiert sind, unsere Gesellschaft und unser Gesundheitswesen einmal aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten und zu durchleuchten. Es ist ein heilsames Buch für Menschen, die selber schon herausfordernde und leidvolle Lebenssituationen durchlebt haben; es ist für Leute, die mehr zum Thema Menschsein wissen möchten, als nur das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen; es ist für Personen, die intuitiv fühlen, dass in der Tiefe unseres Wesens noch Unerforschtes schlummert, welches sich zu entdecken lohnt. - Immer wieder kann man dieses fundierte Werk hervorheben und entdeckt abermals Neues, Spannendes und Wissenswertes."

*(P.B., Kt. Bern, Physiotherapeutin und Coach)*

"Dieses tiefgründige Buch zeigt auf, wie wir uns im Alltag durch die Medien beeinflussen lassen und wie technologische Hilfsmittel unser modernes Leben in hohem Ausmass bestimmen. Das interessante und informative Werk ist für mich zu einem Leitfaden geworden: Es lehrte mich, Entscheide im Alltag bewusst aus meinem Herzen heraus zu treffen. Diese Haltung beruhigt mein Denken und ermöglicht mir, jeweils mit innerer Distanz abzuwägen, ob etwas wirklich wichtig ist oder nur Ballast darstellt, der einem in einer konsumorientierten Gesellschaft von aussen auferlegt wird. Danke Manu Ella - der Inhalt des Buches hat meinen Blick für das Wesentliche geschärft."

*(G.D., Kt. Zürich, Pensionär)*

"Am meisten beeindruckt hat mich, mit welcher Hingabe die Autorin dieses - in seiner Essenz - zeitlose Werk verfasst hat. Ihre Zielstrebigkeit, ihr Engagement und ihre Ausdauer waren vorbildlich. Die Kapitel, welche sich direkt mit "Gesundheit, Krankheit und menschlichem Verhalten gegenüber Schwachen" befassen, haben mir aus dem Herzen gesprochen. Ebenfalls hat mich die Auseinandersetzung zwischen Schulmedizin und alternativen Heilmethoden sehr beeindruckt. Es scheint mir in der heutigen Zeit wichtig, dass gewisse Verhaltensweisen in unserer Gesellschaft je länger je mehr hinterfragt werden."

*(P.M., Kt. Aargau, Kauffrau, Hausfrau und Mutter)*