



Georg Wögerbauer
Flugversuche
Wie ich meine persönlichen Vögel
zum Fliegen bringe
*Mit Illustrationen von Walpurga
Ortag-Glanzer*

Format 13,5 x 21,5 cm
192 Seiten
Hardcover
Orac | € (A, D) 22,00
ISBN 978-3-7015-0619-4
Auch als E-Book erhältlich
ET: 19. Februar 2020

**„Sie haben auch einen Vogel, oder hoffentlich mehrere!
Und: Sie dürfen Ihre Vögel durchaus gerne haben!“ - Georg Wögerbauer**

„Du hast ja einen Vogel!“ Wie oft man das flapsig dahinsagt. Tatsächlich steckt in uns allen der eine oder andere Vogel – der sich verstärkt dann zeigt, wenn wir uns in einer unangenehmen oder stressigen Phase befinden. Dann heben der Jammer-Vogel, der Sorgen-Vogel oder der Kontroll-Vogel ihr Haupt, die uns erdenschwer machen. In solchen Situationen gilt es, unseren inneren Vögeln mit Bedacht zu begegnen, ihnen Luft unter den Flügeln zu verschaffen und sie zum Fliegen zu bringen.

Hier setzt der Arzt und Psychotherapeut Georg Wögerbauer an. Sein Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern lädt in bildhaften, poetischen Prosatexten und Gedichten dazu ein, den eigenen Vögeln nachzuspüren. Er gibt jenen, die sich von Ängsten, Zwängen, Gewohnheiten oder Blockaden lösen wollen, Flughilfen an die Hand. Was hält mich am Boden? Was brauche ich, um mich „frei“ zu fühlen? Wer begleitet mich beim Start? Georg Wögerbauers Gedanken und Erfahrungen helfen dabei, selbst zu mehr Leichtigkeit zu finden – und abzuheben.

Georg Wögerbauer ist Allgemeinmediziner und Psychotherapeut. Gemeinsam mit seiner Frau Sigrid leitet er das Projekt Gesundheitsentwicklung im Waldviertel. Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist Vorsorge- und Psychosomatische Medizin, mit Impulsen zur bewussten Lebensgestaltung, im individuellen Angebot in der Praxis und in Vorträgen und Seminaren. Bisherige Publikationen: „Einfach Gut Leben“, „Beziehungen Leben“ (beide Life Verlag), sowie „Herzensangelegenheiten“, „Momente der Heilung“, „Irgendwann kommt nie“ (alle Orac Verlag).