

14.89x8.48	1	עמוד 3	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	29/12/2013	40353762-0
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

גזור ושמור



עצות ורעיונות לחיים בריאים יותר
מאת שירלי גולן

חדש על המדף

"בתים לנפש – סיפור החלמה רוהנית" (בהוצאת אופיר ביכורים), ספרה של יהודית זנר, מורה ליוגה ובעלת תארים בספרות ובפילוסופיה, בביבליותרפיה ובספרנות, מציע הצצה לתהליך ההחלמה שעברה המחברת. בגילוי לב משתפת זנר במסע הלא פשוט שעברה בין בתיה הפיזיים השונים ומתוך הריסות חייה, עד למציאת הבית הפנימי, הבית של הנפש והשמחה. לדבריה, הספר נכתב למטרת תרפיה פרטית ורק כדיעבד היא החליטה להפוך את הדברים שנבעו מתוכה לספר, בתקווה שכך תוכל לעזור לאחרים המתמודדים עם משברים. המחיר: 70 שקל

