

## Patty Harpenau's boek *A Happy Way of Life* over leven met meditatie

Kun je geluk leren? Patty Harpenau denkt van wel... Maar over geluk moet je niet alleen lezen, je moet het voelen! Daarom is haar nieuwste boek een complete beleving geworden met de Lifestyle in geluk in een wervelende kleurrijke opmaak.

*A Happy Way of Life* is een doe-, voel- en leefboek. In dit werkboek vind je een gehele levenscursus als totaalpakket. Een lifestyle, de intelligenties van groei, de zeven wetten van meditatie en de codes van geluk. Op de gelijknamige website kun je de meditaties en workshops uit het boek beluisteren.

### Meditatie voor het dagelijks leven

In het eerste deel leer je goed en gedegen mediteren, gewoon thuis op je eigen bank of achter je bureau. Naast lessen in balans en rust, ontspanning en welzijn, wijst dit boek je ook een weg naar geluk.

### De Lifestyle van geluk

In deel twee vind je op elke dag van de week een workshop die je de code van de dag leert zodat je deze kunt toepassen op je eigen leven. Dan volgen inzichten en oefeningen en sluit je de dag af met een geleide meditatie.

### Je coach on the couch

Patty Harpenau is je coach in dit boek. Ze reist stap voor stap met jou door de zeven intelligenties van geluk en leven. Patty is coach, life teacher en oprichter van The Life Foundation. Ze is auteur van ruim veertig boeken op het gebied van levensgroei waaronder de internationale bestseller *The Life Codes*.

Met *A Happy Way of Life* zet ze een nieuw revolutionair coachingsprogramma voor levensgeluk neer.

### Informatie

- *A Happy Way of Life* ligt vanaf 1 november in de winkel
- Titel: *A Happy Way of Life*
- Auteur: Patty Harpenau
- ISBN: 978-90-824925-3-8
- Prijs: 19,95 euro
- Uitgever: The Life Foundation
- *A Happy Way of Life* is een samenwerking tussen Thermen Bussloo en The Life Foundation

### Noot voor de pers

Vind je het leuk om Patty persoonlijk te spreken? 06 537 891 26 of [patty@harpenau.com](mailto:patty@harpenau.com)  
Aanvragen voor recensie-exemplaren Lianda van Dam.  
Mail [LuanDam@thermenbussloo.nl](mailto:LuanDam@thermenbussloo.nl)

