



Presseinformation

Taryn Brumfitt

Embrace Yourself

Wie wir bedingungslose Selbstliebe finden

Vorwort von Nora Tschirner

Umfang: 208 Seiten

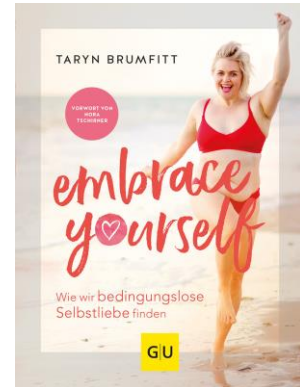
Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 17,99 € (D)/ 18,50 € (A)/ 24,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7025-5

Erscheinungsdatum: Juni 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der ultimative Selbstliebe-Booster der weltweit bekannten Autorin

Es ist Zeit, uns selbst und unseren Körper bedingungslos zu umarmen! Egal, ob wir dem gängigen Frauenbild entsprechen, egal wie vermeintlich unperfekt wir zu sein glauben. Taryn Brumfitt macht es vor – mit Liebe, Leidenschaft, Humor und großem Selbstmitgefühl. Und sie zeigt jeder Frau, wie ihr das ebenfalls gelingt.

Taryn Brumfitt quälte ihren Körper monatelang, um bei einem Wettbewerb mit der perfekten Bikini-Figur auf der Bühne zu stehen. Doch sie machte sich bewusst, dass sie ihr Leben lang hart für diese Traumfigur arbeiten müsste. Nach drei Schwangerschaften konnte sie ihren Körper schließlich kaum noch ertragen und erwog eine Schönheitsoperation, um die „lästigen Makel“ loszuwerden. Doch das Körperbild, das sie damit ihrer Tochter vorleben würde, hielt sie davon ab: Sie begann, ihren Körper neu kennenzulernen und zu lieben, postete ein Vorher-Nacher-Foto in den sozialen Netzwerken und trat damit eine internationale Welle los.

In **Embrace Yourself** erzählt sie ihre Geschichte, zeigt, wie es zu ihrem Dokumentarfilm „Embrace“ kam und wie jede Frau mit ihrem Körper Frieden schließen kann.

Nora Tschirner, die den Film „Embrace“ in Deutschland produzierte und zum Erfolg machte, legt im Vorwort ihre Meinung zum Thema „Body Positivity“ dar. Die beiden setzen sich für nicht weniger als eine zweite Emanzipation ein – eine Emanzipation von innen, in der Frauen durch einen liebevolleren Umgang mit sich selbst und ihrem Körper neue Freiheit und ein neues Selbstbewusstsein finden. Selbstablehnung war gestern! Das neue Motto lautet: Hab Freude am Leben, an deinem Körper, an dir selbst – übe dich in bedingungsloser Selbstliebe!

Zahlreiche Frauen auf der ganzen Welt schließen sich Taryn Brumfitts Bewegung an, viele von ihnen kommen mit ihrer persönlichen Geschichte im Buch zu Wort.

Taryn Brumfitt ist Australierin und Mutter von drei Kindern. Sie setzte eine weltweite Bewegung der Selbstliebe in Gang, begründete das „Body Image Movement“ und erreichte und inspirierte damit nicht nur Tausende Frauen, sondern auch viele prominente Unterstützer, darunter Ashton Kutcher und Nora Tschirner. Sie produzierte den Film „Embrace“ – erfolgreichster Dokumentarfilm aller Zeiten in Australien und auch äußerst erfolgreich in Deutschland.