

Nyheter fra  
**LILLE**



**FORLAGET LILLE MÅNE**

Post- og besøksadresse:  
Pilestredet 8, 0180 OSLO  
6. etage - kontorfellesskap med  
Dag & Tid, Norske Barneblad  
og Nynorsk Pressekontor  
TLF: 21 50 47 40  
FAKS: 21 50 47 17  
Internett: [lillemaane.no](http://lillemaane.no)  
E-post: [jan@lillemaane.no](mailto:jan@lillemaane.no)  
Distribusjon: Sentraldistribusjon

*Urte-te gir  
deg styrke  
i vintertiden*



**Bla om!**

# Pust – nyt stillheten – slapp av med deg selv

Denne boken er en gave til alle som ønsker å finne ro i en stressende hverdag. Forfatteren skrev den etter å ha møtt veggen, og gjennom å jobbe med seg selv fant hun ro: I stillheten og ved å bruke sin egen pust. Det handler om å finne sitt eget stille sted. I denne boken viser hun vei.

*Finne ditt stille sted* er en guide for deg, og hjelper deg på en reise i ditt indre. Der finner du et sted der ingen vil forstyrre deg - *ditt* stille sted.

Når du har funnet ditt stille sted, finner du også indre ro og du vil gjenoppdage dine kreative evner og bli ett med deg selv.

Ditt stille sted kan bli en liten oase, et sted der du virkelig kan slappe av.

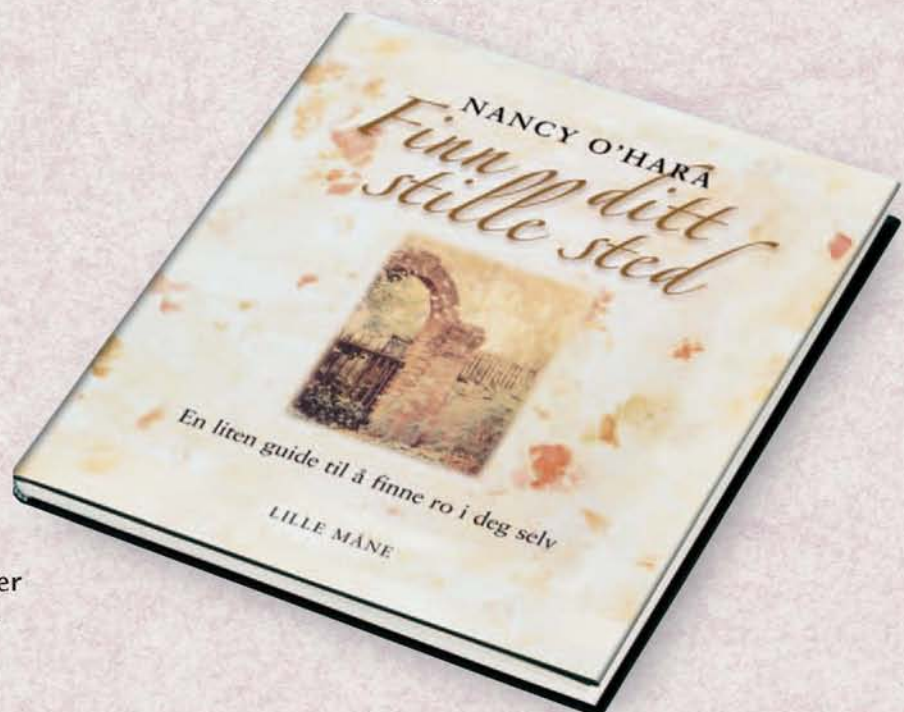
«En klok og inspirerende bok, en vakker innføring i meditasjonens kunst. Denne boken gir en hjelpende hånd til å nå indre ro og tilfredshet. Før eller senere vil vi alle gå denne veien, så hvorfor ikke begynne nå?»

BRIAN L. WEISS, forfatter av b.la. *Mange liv, mange mestre*

«Alle trenger et stille sted man kan trekke seg tilbake til. Dersom du ikke har anledning til å dra til sjøen, i skogen eller på fjellet, kan du lage et stille sted i ditt indre. Det kan du besøke uansett hvor du er og til alle tider. Denne vakre, lille boken gir inspirasjon og hjelp, slik at også du kan få *ditt* stille sted. Jeg anbefaler boken på det varmeste.»

TOVE STEINBO, kurs- og foredragsholder, Oslo

“ Oftrer du et øyeblikk i en hektisk hverdag og setter deg ned med denne boken, vil du lære hvordan du kan sette av tid, og du får ny føling med forståelsen av hvor viktig det er å tilbringe tid i ditt eget selskap. Denne boken handler ikke om å legge ytterligere byrder på deg som allerede har et liv som er så fullt at det truer med å eksplodere. Den handler om å lære å frigjøre seg fra alt som tynger, rydde opp i livets vanskeligheter og sette kurs mot smulere farvann. ”



Nancy O'hara  
FINN DITT STILLE STED  
Orig. tittel: Find a Quiet Corner  
Oversatt av Bente Heill Kleven  
Kr 149,- ib., 118 s.  
ISBN 82-92605-09-6



## NANCY O'HARA

introduserer i denne boken meditasjon for leseren på en varm og behagelig måte.

*Finn ditt stille sted* er forfatterens første bok på norsk, den regnes som en uvurderelig klassiker for alle som ønsker å bli tryggere på seg selv og søker kontakt med sitt indre.

Hun har funnet sitt stille sted i New York (!) der hun blant annet arbeider i bokhandel, i tillegg til å ta oppdrag for små og store bedrifter med spesialisering i forebygging av stress. Hun holder også kurs og seminarer for privatpersoner, og er en ettertraktet foredragsholder.

<http://www.nancyohara.com/>

## Med god te skal ondt fordrives!

Stell godt med deg selv. En kopp urte-te gir velbehag og en avslappet følelse. Kineserne utviklet tidlig medisiner av tørkede urter, og dette har vært modellen for mange urte-teer som er en enkel behandling også i dag.

I *Urte-te for nytelse og god helse* lærer du hvilke teer som virker beroligende for kropp og sjel, og hvilke som forebygger og bidrar til å lege våre vanligste plager og sykdommer. Boken forteller deg noe om hver enkelt type urte-te, hva dagens naturmedisinere anbefaler, og hvordan våre forfedre brukte teen. Urte-te er både nytelse og medisin. En deilig, enkel og velgjørende form for egenpleie.

Ove Skjønhaug (f. 1959) driver egen naturmedisinsk praksis i Sandefjord, og i behandlingen av ulike plager bruker han urter både i form av kapsler og te. Han har utdannelse fra Axelsons Bodywork School og Europhyto-instituttet i Oslo, samt Institut de Phytotherapy i Nice.

**Ove Skjønhaug**

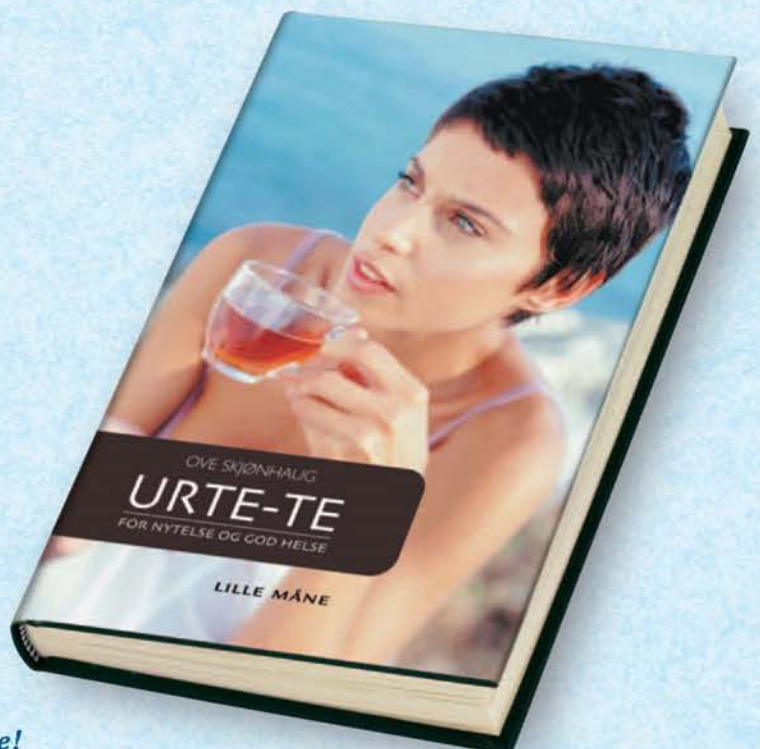
**URTE-TE**

**FOR NYTELSE**

**OG GOD HELSE**

Kr 98,- hft., 86 s.

ISBN 82-92605-01-0



**Ny utgave!**

## BESTSELGERE FRA LILLE MÅNE

### Den lille klemmeboken

Bli en super-klemmer  
du også!



Kr 79,- hft.  
ISBN 82-92605-06-1

### Lev her og NÅ!

Nå? – Ja, Nå.  
Det finnes  
magiske øyeblikk  
– Eckhart Tolle  
viser deg vei  
til Nået.



Kr 229,- innb.  
ISBN 82-92605-03-7

**PS!**  
**Ny bok av Eckhart Tolle:**  
**Smak på stillheten**  
**Utkommer denne høsten.**

## Lille Måne import – juveler på originalspråket

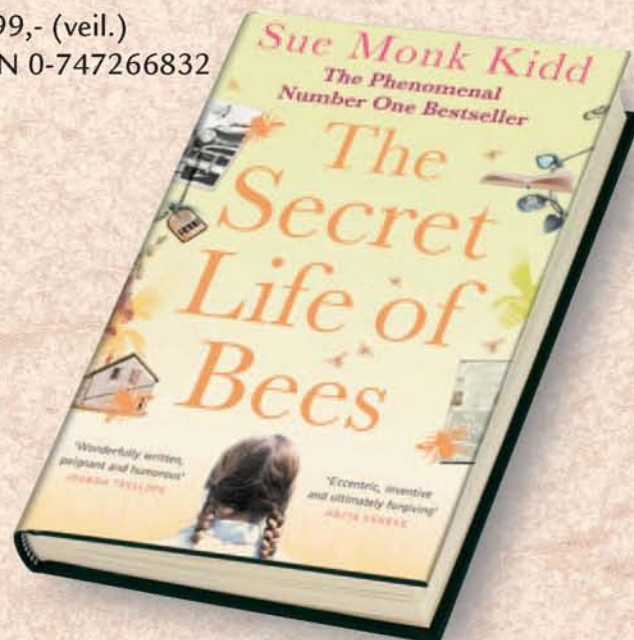
Lille Måne starter nå import av utvalgte  
titler. Her finner du perler fra bøkens  
verden – på originalspråket!

### The Secret Life og Bees

Lily Owens er fjorten år og sørger over sin mor som gikk bort for ti år siden i en særdeles tragisk hendelse. Faren er en brutal og følelseløs tyrann, så hun foretrekker å forholde seg til sin fargede barnepike Rosalyn. Rosalyn er stolt og sterk, men likevel klarer hun å komme opp i så store problemer med den lokale sheriffen at hun må rømme fra tettstedet. Lily blir med på ferden og sammen søker de tilflukt hos tre fargede birøktere. Lily leter etter sannheten om sin mor, mens Rosalyn leter etter rettferdighet. Sammen med de tre kloke birøkterne skaper de et fellesskap med harmoni og livsvisdom i sentrum.

Visdommen i denne boken har resultert i imponerende 100 uker på Publishers Weekly's bestselgerliste. Utkommer på norsk senere i år, den er antatt som hovedbok i Bokklubben Nye Bøker.

Kr 99,- (veil.)  
ISBN 0-747266832



## Lille Måne på internett

Les utdrag av bøkene – Mer om forfatterne – Høyoppløste omslag og bilder av forfatterne – Elektroniske nyhetsbrev – Last ned bestillingssedler og pressemeldinger – Oppdateres jevnlig – Brukervennlig design