



# Leseprobe

Coco Berlin

## Body Love

Dein Körper ist der Schlüssel zur Selbstliebe -  
Das sinnliche Coaching mit  
über 80 Übungen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 12. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Wie funktioniert das eigentlich mit der Selbstliebe? Wie schaffen wir es, uns stark und schön zu fühlen, so wie wir sind – trotz aller großen und kleinen seelischen Schrammen? Für Erfolgsautorin, Coach und Bewegungstherapeutin Coco Berlin gibt es darauf nur eine Antwort: durch unseren Körper. Alles, was wir brauchen, ist in ihm bereits angelegt – er ist unser wahres Zuhause. Wie wir den ihm innewohnenden Schatz der Selbstliebe heben, zeigt Coco offen und geradeheraus und mit einer Fülle lebensverändernder Tools und Übungen: ob Breathwork, Selbstmassage-Genusseinheiten, Grounding oder Authentic Movement. Mit ihrer Hilfe aktivieren wir unseren Ganzkörper-Flow, verfeinern die Sinne und erleben pure Sinnlichkeit. Intuitiv lernen wir unseren Körper intensiv zu fühlen, ihn vorbehaltlos anzunehmen und – ganz wichtig – ihn zu genießen. Indem wir unseren Körper zelebrieren, entfaltet sich tiefe, umfassende Selbstliebe und unser neues Ich: sinnlich, stark und selbstbewusst.



### Autor

## Coco Berlin

---

Coco Berlin ist zertifizierte Beckenbodenexpertin, Bewegungstherapeutin und Autorin des Erfolgstitels »Pussy Yoga«. Sie ist die Begründerin der Methode Pelvic Floor Integration™, des SENSUOUS DANCE WORKOUT™ und der ESSENCE OF BELLYDANCE™-Programme.

Mit ihren erfolgreichen Kursen hat Coco bereits über sieben Millionen Frauen weltweit bewegt. Ihre einzigartigen Methoden werden mittlerweile in 26 Ländern unterrichtet. Sie hat mit Marken wie Hilton, L'Oréal und BMW zusammengearbeitet und ihr Programm in den wichtigsten europäischen Medien

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Angelika Holdau

Illustrationen: © Georgia Camden

Umschlaggestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Autorinnenfoto: Alex Baker

Umschlagmotiv: © Georgia Camden (Illustration),

© Creative Market: Laras Wonderland (Hintergrund)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-34302-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

