

Mænd skal også lytte til deres krop

Følg din passion, healingmassage og mænd. Umiddelbart lyder det som nogle størrelser, der ikke krydser klinger hver dag, men ikke desto mindre har 36-årige Charlotte Rostoch sat sig for at forene mænd og hendes egen erfaring i, hvordan lykken skal findes ved at lytte til sin krop. Og for Charlotte Rostoch handler det ikke om, at mænd nu skal til at være halvfjerdserbløde igen. Tværtimod. De skal være mænd med stort M og stolte af de ressourcer, de har, og gøre det, de brænder for. Charlotte Rostoch har derfor sat et stempel på sin nye bog *Lyt til din krop – og lev dit liv som et eventyr*, der fortæller, at den også er for mænd.

Det er ikke fordi, det skorter på selvhjælpsbøger i disse tider. Næsten hver uge er der nye gode råd på boghandlernes hylder om, hvordan livet bliver mere lykkeligt, og de allerfleste købere af selvhjælpsbøger er kvinder. Den 36-årige forfatter Charlotte Rostoch lader sig dog ikke slå ud af statistikker eller fordomme. På forsiden af sin bog *Lyt til din krop – og lev dit liv som et eventyr*, der er på gaden den 6. marts, har hun med et flabet glimt i øjet sat et mærke på forsiden, der afslører, at hendes visdomsord også kan læses af den mandlige del af befolkningen – og Charlotte Rostoch har normalt et godt tag på mænd.

– Jeg har egen konsulentvirksomhed i Vordingborg, hvor jeg tilbyder coaching, kurser, foredrag, salsaworkshop og Reikihealingmassage, og alene ordet healing er som regel nok til at skræmme mændene væk, fordi de tror, det er noget med blød musik og røgelse. Det er det ikke – det handler om at komme i balance med sig selv fysisk og mentalt og gøre det, man virkelig brænder for. Efter en masse avisomtale har jeg fået ret mange mænd ind over dørtærsklen, og jeg har spurgt dem, hvorfor de lige har valgt mig. En ting er mit udseende, siger de, men en anden ting er, at de kan se på mit cv, at jeg er en kvinde med stort K, som kan lidt af hvert.

Charlotte Rostoch sætter ikke begrænsninger i sit liv. Hvis hun virkelig brænder for noget, så finder hun ressourcerne og energien frem i sig selv, og hun har været vidt omkring. Hun kan blandt andet kalde sig voksenunderviser, mediator, coach, salsaunderviser, rejsearrangør samt – og det er det, mændene falder for – arkitekt og husbygger. To huse har Charlotte Rostoch selv tegnet og været med til at bygge, og en kvinde med de egenskaber er åbenbart det, der skal til, for at få mænd til at lytte på, hvad det vil sige at skabe balance i sin krop.

– Det er altid det med husene, mændene spørger først til, for så føler de, jeg er en af deres. Bagefter kan jeg så sagtens få lov til at give dem healingmassage eller tale med dem om at skabe balance mellem det fysiske, følelserne, tankegang og det spirituelle. Det kræver åbenbart en kvinde med stor selvrespekt at få mændene til at komme op af sofaen – og det har jeg.

– Og det er netop budskabet i min bog. Respekter dig selv, gør det, du brænder for, og elsk dig selv ubetinget. Det er din krop, dit liv, og det er dit ansvar. Jeg har skrevet *Lyt til din krop – og lev dit liv som et eventyr*, fordi mange har spurgt mig, hvor jeg får min ustoppelige energi og livsappetit fra, og for mig handler det om at lytte. Din krop fortæller dig alt, du har brug for at vide for at gøre dit liv til et eventyr, og det er det, man skal få ud af at læse bogen. Jeg viser, at jeg kan gøre det, og det er så dit valg, om du kun vil eksistere, eller om du vil leve. Kom nu, lev for fa ..., du ved aldrig, hvad der sker om ti minutter – og det gælder både mænd som kvinder.

Charlotte Rostoch stiller gerne op til interview. Hun kan kontaktes på telefon 26952247 eller via e-mail til rostoch@gethighonlife.dk.

Titel:	Lyt til din krop – og lev dit liv som et eventyr
Forfatter:	Charlotte Rostoch
Pris:	100 kroner
Forlag:	Skriveforlaget – POD-udgivelse
ISBN:	978-87-992505-2-3
Sideantal:	95 sider
Udgivelsesdato:	6. marts 2009
Kan købes hos:	Alle landets boghandlere, på www.gethighonlife.dk samt på www.skriveforlaget.dk .



Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Lyt til din krop* kan hentes i elektronisk form på www.gethighonlife.dk.