

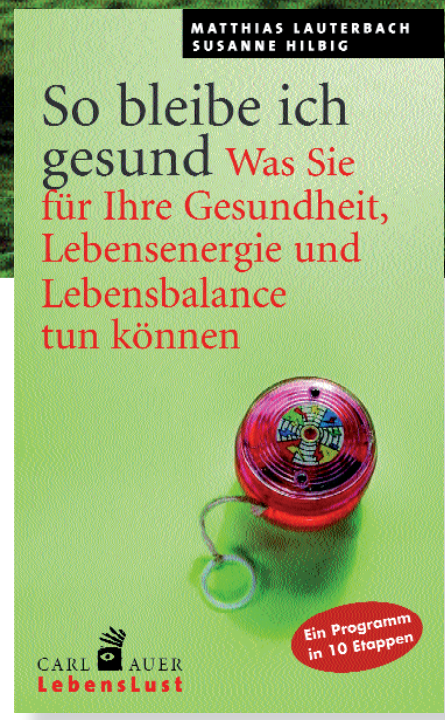
„So geht's nicht weiter, ich muss etwas für meine Gesundheit tun!“ – An der Einsicht fehlt es selten, doch oft bleibt der gute Vorsatz in den Anfängen stecken.

Machen Sie Schluss mit Strohfeuern und Jo-Jo-Effekt! Mit diesem Buch schaffen Sie es! Das abwechslungsreiche Programm führt Sie in 10 Etappen durch alle wichtigen Gesundheitsthemen: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf, Stressbewältigung und Lebensbalance. Die hilfreichen Fragebögen zur Selbsteinschätzung, Übungen und Anleitungen sind klar strukturiert, bleiben aber immer flexibel für individuelle Bedürfnisse.

So hilft Ihnen das Buch, am Ende wirklich dort anzukommen, wo Sie hin wollen: in Ihrem ganz persönlich geprägten Lebensstil mit mehr Gesundheit, Lebensenergie und anhaltender Lebensfreude.

Matthias Lauterbach, Dr. med., ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und als Coach in unterschiedlichen Branchen tätig. Mitinitiator des 1999 gegründeten Kompetenznetzwerks Gesundheitscoaching.

Susanne Hilbig, Dipl.-Päd., arbeitet als selbstständige Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach und Trainerin für integrale Entspannungsverfahren (IET). Seit 2003 gehört sie dem Zentrum für Beratung und Kompetenzentwicklung „Hohenzollern Sieben“ an.



Matthias Lauterbach / Susanne Hilbig

So bleibe ich gesund

Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können –

Ein Programm in 10 Etappen

ca. 240 Seiten, 18 Abb., Kt

ca. € (D) 16,95/€ (A) 17,50/sFr 30,-

ISBN 10: 3-89670-562-8

ISBN 13: 978-3-89670-562-4

Erscheint September 2006

Ich bestelle
Fax 0 62 21-64 38 22



M. Lauterbach / S. Hilbig

So bleibe ich gesund

ca. 240 Seiten, 18 Abb., Kt

ca. € (D) 16,95/€ (A) 17,50/sFr 30,-

ISBN 10: 3-89670-562-8

ISBN 13: 978-3-89670-562-4

Preis zzgl. Porto u. Verpackung

Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14

69115 Heidelberg

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum

Bitte in Blockschrift ausfüllen!