

Das Gesundheits- programm, das nachhaltigen Erfolg verspricht

CARL AUER
LebensLust

„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.

L e b e n s



MATTHIAS LAUTERBACH
SUSANNE HILBIG

So bleibe ich gesund Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können



Ein Programm
in 10 Etappen

CARL AUER
LebensLust

Matthias Lauterbach /
Susanne Hilbig

So bleibe ich gesund

Was Sie für Ihre Gesundheit,
Lebensenergie und Lebens-
balance tun können – Ein
Programm in 10 Etappen
ca. 192 Seiten, 18 Abb., Kt
ca. € (D) 14,95/
€ (A) 15,40/SFr 26,-
ISBN 10: 3-89670-562-8
ISBN 13: 978-3-89670-562-4
Erscheint September 2006

Autoren:

Matthias Lauterbach,
Dr. med., ist Facharzt für Psy-
chiarie und Psychothera-
peutische Medizin und als
Coach in unterschiedlichen
Branchen tätig. Mitinitiator
des 1999 gegründeten Kom-
petenznetzwerks Gesund-
heitscoaching.

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

L u s t

www.carl-auer.de/lebenslust