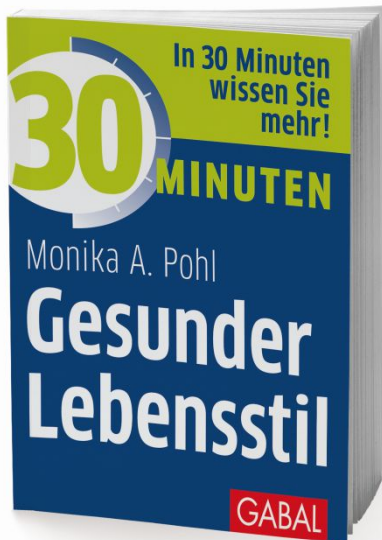




Neuerscheinung: 26. August 2019



Monika A. Pohl

30 Minuten Gesunder Lebensstil

96 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3-86936-948-8

€ 8,90 (D) | € 9,20 (A)

Erhältlich auch als E-Book

GABAL Verlag, Offenbach 2019

*"Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel,
sondern sie sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur."*

Hippokrates

Ein gesunder Lebensstil schafft die besten Voraussetzungen für ein gesundes und erfülltes Leben. Dazu bedarf es einer ganzheitlichen Sichtweise und einer Lebensführung, die auf Selbstfürsorge und das eigene Wohlergehen ausgerichtet ist.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie Sie

- Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihre Gesundheitsrendite steigern,
- mit einem kleinen Aufwand einen großen gesundheitlichen Nutzen erzielen,
- Ihre Lebensqualität verbessern warum es sich jederzeit lohnt, in Ihre Gesundheit zu investieren.

Die Autorin



© Christian Liepe



Monika Alicja Pohl ist Buchautorin und Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung.

Als Dozentin in der Erwachsenenbildung vermittelt sie Strategien und Kompetenzen zur Förderung der eigenen Gesundheit und zur Entwicklung einer achtsamen und empathischen Persönlichkeit. Sie ist Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie und Inhaberin der Physioyoga Akademie.

Ihre Überzeugung: *Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.*

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement empowert sie Menschen und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene, sowie inspirierende und motivierende Vorträge.

Frau Pohl steht für Fachbeiträge, Interviews und Kolumnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Monika A. Pohl
Weiler Weg 22
D-53859 Niederkassel

Tel.: +49(0) 2208 909250
kontakt@lebensstil-gesundheit.de
www.lebensstil-gesundheit.de

Sie wünschen ein Rezensionsexemplar? Bitte kontaktieren Sie:

GABAL Verlag
info@gabal-verlag.de
Tel.: +49(0) 69 830066-0