

„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.

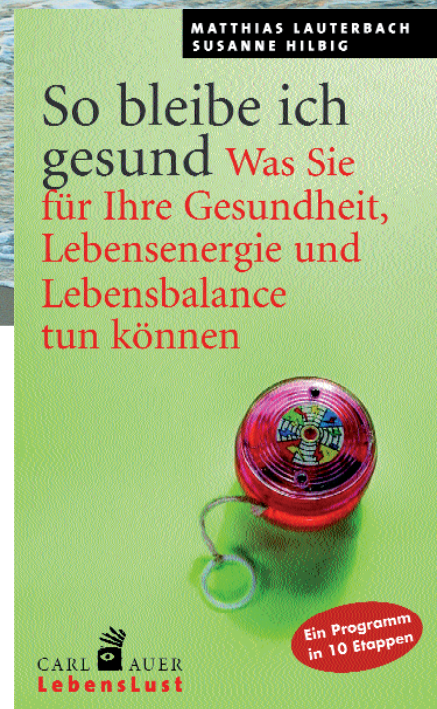
Machen Sie Schluss mit Strohfeuern und Jo-Jo-Effekt! Mit diesem Buch schaffen Sie es! Das abwechslungsreiche Programm führt Sie in 10 Etappen durch die relevanten Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf, Stressbewältigung und Lebensbalance. Die hilfreichen Fragebögen zur Selbsteinschätzung, 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 Lebensfreude, die auch anhalten.

„Dieses Buch stellt genau die richtigen Fragen. Ärzte fragen sich traditionell, wie Menschen krank werden. Das ist ja auch wichtig zu verstehen. Aber spannender ist doch die Frage, warum manche Leute nicht krank werden (obwohl sie es vielleicht auch verdient hätten). Das Buch arbeitet sehr geschickt mit allen modernen psychologischen Ansätzen zur Motivation und Reflexion. Es packt den inneren Schweinehund an seiner empfindlichsten Stelle. Ich wünsche dem Buch viele Leser, und vor allen Dingen Anwender. Denn auch ein Selbsthilfebuch hilft nicht von selbst. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Dr. Eckart v. Hirschhausen – Arzt, Humortrainer, Kabarettist

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

233 Seiten, 18 Abb., Kt, 2006

€ (D) 16,95/€ (A) 17,50/sFr 30,-

ISBN 978-3-89670-562-4

Ich bestelle

bei meiner Buchhandlung
oder, falls nicht möglich, beim
Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14, 69115 Heidelberg
Fax: 00 49-6221-64 38 22

Ex. M. Lauterbach | S. Hilbig
So bleibe ich gesund
233 Seiten, 18 Abb., Kt, 2006

€ (D) 16,95/€ (A) 17,50/sFr 30,-
ISBN 978-3-89670-562-4
Preis zzgl. Porto u. Verpackung

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum

Bitte in Blockschrift ausfüllen!