

Für mehr Qualität im Leben

Bücher die helfen das Leben in schwierigen Situationen einfacher und besser zu gestalten

Schon oft hat das Lesen eines Buches
die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Thema: **Gesundheit** - Literaturtips

- Gerd Schnack: **Fit in 7 x 7 Sekunden**
Sieben Übungen für Ihre Fitness
- Thomas Wieke: **Fit ohne Stress**
Kurz und schmerzlos - ein kleiner Fitnessratgeber für Faule
- Ulrich Strunz: **Forever Young**
Ein Buch voller Tipps, wie Sie sich mit Bewegung, Ernährung und anderem jung und fit halten
- Louise L. Hay: **Gesundheit für Körper und Seele**
Schon ein echter Klassiker: Gesundheit auf mentalem Weg
- Günter Gerhardt: **AktivBuch Gesundheit**
Ein dickes Nachschlagewerk zum Thema "Gesundheit"
- Hans-Günter Berner: **An vollen Töpfen verhungern**
Wissenswertes über eine gesunde Ernährung
- Helmut Brenner: **Autogenes Training Oberstufe**
Mit dem Autogenen Training zur Meditation
- Ernst Schrott: **Ayurveda für jeden Tag**
Ein tiefer Einblick in die Heilsystem Ayurveda
- Robert Gasser: **Balance für Herz und Kreislauf**
Ein vielseitiger Ansatz für Ihre Gesundheit
- Jennifer Wade: **Basic Fitness**
Ein Fitnessbuch für figur- und trendbewusste Menschen
- Anna Trökes: **Das große Yogabuch**
Ein wundervoller und umfassender Yogakurs in Buchform
- Elisabeth Lieble: **Das internationale Yoga-Kochbuch**
Wussten Sie schon, dass es eine gesunde und leckere Yoga-Ernährung gibt?
- Ulrich Praman: **Das Wohlfühlbuch**
In diesem Buch dreht sich alles um Ihr Wohlbefinden: hier erfahren Sie alles über Wellness
- Carl-Hermann Hempen: **Die Medizin der Chinesen**
Für alle die mehr über die chinesische Medizin wissen wollen
- John Chitty und Mary L. Muller: **Einfach mehr Energie**
Wer wünscht sich nicht ab und zu mehr Energie? Dieses Buch bietet ein umfangreiches Programm an Energieübungen

- Bärbel Mohr: **Natürlich gesund**
Ein unterhaltsamer Überblick über verschiedene alternative Heilmethoden
- Lalitha Thomas: **Nimm 10**
Mit zehn Lebensmitteln gesund und fit
- Jörg Zittlau und Norbert Kriegisch: **Praxisbuch der gesunden Ernährung**
Alles was Sie über Ihre Ernährung wissen wollen
- Hong Liu: **Qi-Gong-Wunder**
Eine wundervolle Einführung in die heilenden Bewegungen des Qi Gong

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose Bücher, die immer aktuell sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels liegen oder im Keller eines Antiquariats.