
Vorwort

Ganzheitliche Gesundheit wird immer mehr zum Thema. In unserer hektischen Welt sehnen wir uns immer mehr nach einer ausgeglichenen Lebensweise. Gleichzeitig fällt es uns immer schwerer, dieses Ziel zu erreichen: ein Leben in Balance.

Was versteht man unter einem Leben in Harmonie?

Was hindert uns daran, was steht dem entgegen?

In diesem Essential finden Sie Tipps und Empfehlungen dazu.

Was ich in meinem Berufs- und Privatleben erfahren und gelernt habe, möchte ich gerne weitergeben. Dabei ist mir bewusst, dass meine Sicht der Dinge subjektiv und unvollständig ist. Wenn aber auch nur ein einziger Leser etwas für sein eigenes Leben mitnehmen und umsetzen kann, wenn es nur einem einzigen Menschen weiterhilft, hat sich diese Arbeit schon gelohnt.

Angelika Amend

Ein Leben in Balance

Ganzheitliche Einführung in die Gesundheit von Körper,
Seele und Geist

Amend, A.

2015, IX, 55 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-08445-5