

Lebenslust für alle Fälle

Strategien für Körper, Geist und Seele

Andrea Länger



Wir erfahren viel über die Krebserkrankung und Therapiemöglichkeiten. Wir wissen – mehr oder weniger – was wir essen sollen und dass wir uns bewegen sollen. Aber wie bringen wir (wieder) Freude in unser Leben? Was ist mit der Lust am Leben? Andrea Länger, die selbst eine Krebserkrankung hinter sich hat, zeigt dem Leser auf humorvolle und leichte Art, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Für unterschiedliche Persönlichkeitstypen und Lebenslagen hat sie die passenden Übungen entwickelt. So erfahren zum Beispiel Perfektionisten, Ja-Sager, Kopfgesteuerte, Kreative oder Bewegungsfaule, mit welchen Tipps und Ritualen sie die Lebenslust in sich wecken können. Ein wertvoller Ratgeber mit vielen Ideen, Übungen und Tipps. *es*

Patmos Verlag
(20. März 2017)
ISBN 978-3-8436-0790-2
€ 15,00