

NEU



12×19 cm, 192 Seiten  
mit Goldprägung, durchgehend zweifarbig  
Hardcover mit Leseband  
**€ 16,- [D] / € 16,50 [A]**  
**ISBN 978-3-8436-0790-2**  
**März 2017**

AUCH ALS  
**e BOOK**

**P** PATMOS

Wir wissen viel über Gesundheit, darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch verordnete Diät- und Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist Stress und Zeitnot. Also genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden.

Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund. Für unser Wohlbefinden, unser seelisches Gleichgewicht und unseren Körper. Auf humorvolle und leichte Art zeigt uns Andrea Länger, 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.

---



**ANDREA LÄNGER** ist Diplom-Sozialpädagogin, Autorin und Lehrbeauftragte sowie Inhaberin der von ihr gegründeten Lebenslustagentur. Seit 20 Jahren coacht sie Menschen in privaten Krisensituationen und beruflichen Veränderungsprozessen. Sie führt Seminare durch und hält Vorträge zu den Themen Gesundheit, Stress, Work-Life-Balance, Selbstfürsorge sowie Führung und Gesundheit. Sie lebt und arbeitet in Augsburg.

FOTO: © PRIVAT

---

Bestellen Sie bei Ihrer Buchhandlung oder direkt beim Verlag:

**PATMOS**

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

Tel. +49 711-4406-194 / Fax +49 711-4406-177

bestellungen@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

📷 lebegut

📺 lebegut