

**HAUFE.**

**FÜR EIN LEBEN  
IN BALANCE**



- + **Praktische Strategien für eine gute Selbstfürsorge im Alltag**
- + **Eigene Wünsche und Bedürfnisse besser wahrnehmen**
- + **Nachhaltiges Wohlbefinden mit Achtsamkeit, Meditation und Psychohygiene**

Jetzt versandkostenfrei  
bestellen:  
[www.taschenguide.de](http://www.taschenguide.de)

## Selbstfürsorge

Wie Sie eine gesunde Haltung zu  
sich selbst entwickeln

ISBN 978-3-648-15946-0

**9,95 €** [D] | 10,30 € [A] inkl. MwSt.

Hier  
bestellen:



## Die Autorin:



**Andrea Länger**  
**Lebenslustagentur**

Georg-Brach-Str. 3  
86152 Augsburg  
Tel: +49 (0)821 5670430



lebenslustagentur

al@lebenslustagentur.de  
www.lebenslustagentur.de