

Wellness - Mindness – Neuerscheinung Dezember 2006

Home

Lebenshilfe

Burn-out

Lebenswert

Schicksale

Wellness

Wellness - Mindness

Solothurnisches

Textwerke

Hörbücher

Kinderbücher

Presseschau

Bestellung

Verlag

Referate

Kontakt

Partner

In dieser hektischen Zeit braucht unsere Seele eine Auszeit.

Wellness, das heisst Wohlbefinden von Körper und Seele. Mindness, das bedeutet das Leben ganz bewusst wahrzunehmen und auf die Bedürfnisse von Körper und Geist einzugehen. Dazu gehören Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit. In dieser schnelllebigen und hektischen Welt braucht unsere Seele eine Auszeit. Wellness und Mindness sind lernbar und fühlbar.

Dieser Guide wurde von kompetenten Fachleuten des Instituts für Arbeitsmedizin ifa geschrieben. Das ifa in Baden, unter der Leitung von Dieter Kissling, ist auch die Herausgeberin dieses Guide. Ziele dieses Buches sind der Praxisbezug und die wissenschaftliche Korrektheit.

Zum Inhalt:

KÖRPER

Bewegung im Alltag, sportliches Training, Ernährung, abnehmen, Entspannung, Genussmittel, Check-up

PRIVATLEBEN

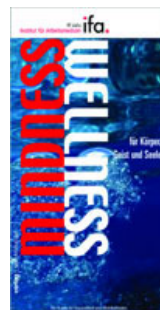
Work-life-Balance, Partnerschaft, Mindness, Sexualität, Existenzangst, Schlaf, Recovery

BUSINESS

Führung, Reorganisationen, Stress, Burn-out, Zukunft der Arbeit, Reisemedizin, Jetlag

SERVICE

Trainingsübungen, Atemübungen, Fitness, Wellness-Hotels



[Zum Bestellschein...](#)

Wellness – Mindness für Körper, Geist und Seele

Hrsg. Institut für Arbeitsmedizin (ifa), Baden

Verlag Textwerkstatt Olten

Pb., 154 Seiten, 10,5 x 21 cm

CHF 25.00, EUR 16.30

ISBN-10: 3-9523115-5-3

ISBN-13: 978-3-9523115-5-4