

# Erste Hilfe für mein Ich - die besten Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung

**Franz Landerl, Elfriede Zörner (Hrsg)**

Wie oft haben wir das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein? Durch unseren Lebensstil ist der Körper geschwächt, die Seele ausgelaugt. Das muss nicht so sein. Es braucht nicht viel, um Körper und Geist auf Gesundheit zu trimmen: Ein kleiner Umdenkprozess – und schon schwingt auch die Seele fröhlich mit.

Anhand von typischen Alltagssituationen einer ganz normalen Familie zeigt dieses Buch auf, wie Sie Konflikte lösen können, empfiehlt vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung und Bewältigung von körperlichen Beschwerden, und Sie erhalten Ernährungstipps, die Körper, Geist und Seele guttun.

So finden Sie hier spannende Beiträge, wie Sie vom schnellen Zwischendurch-Happen im Büro wegkommen, wie Sie mit Spaß an der Bewegung fit werden, wo Sie Unterstützung finden, wenn Sie einmal alleine nicht mehr weiterwissen, und wie Sie es auch ohne Verbote zum Idealzustand schaffen. Mit zusätzlichen Tipps und Tricks enthält dieser Ratgeber alles, was Sie zur Steigerung der eigenen Lebensqualität brauchen.

Hinter diesen Empfehlungen stehen ausgebildete und erfahrene Experten, allesamt Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung (ÖGL).

## **Autoren:**

Elisabeth Farnberger /  
Bernard Fastner /  
Eva Fauma /  
Andrea Ferrari /  
Susanne Haberfellner /  
Aleandra Haupt /  
Ariane Hitthaller /  
Gottfried Huemer /  
Andrea Hütthaler /  
Maria Jachs /  
Doris Kaiser /  
Robert Kobler /  
Franz Landerl (Hrsg) /  
Erika Mittergeber /  
Manfred Simonitsch /  
Gerlinde Stropek /  
Andreas Urich /  
Elfriede Zörner (Hrsg)

OÖNachrichten Edition by TraunerVerlag,  
176 Seiten, ISBN 978-3-99033-026-5  
Eur 19,90 - erhältlich im Buchhandel

sowie über [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

