



Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist

Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel

Umfassende Hausapotheke für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden

Es gibt im Leben viele Ursachen, die uns aus dem mentalen Gleichgewicht geraten lassen. Dieses **Gesundheitsbuch** richtet daher den Blick in unser Inneres und unterstützt Sie bei **psychischen Beschwerden** wie beispielsweise Ängsten oder Schlafmangel. Mit **ganzheitlichen Ansätzen und alternativen Heilmethoden** bringen Sie Ihr **körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden** wieder ins **Gleichgewicht**: Ob mit Aromatherapie, Heilkräuter, Yoga oder Meditationsübungen – finden Sie das richtige **Heilmittel für Ihre Bedürfnisse**.



Selbstfürsorge lernen für ein besseres Wohlbefinden

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig und sind einem ständigen Energiefluss unterworfen. Wird dieser gestört, können emotionale, mentale aber auch körperliche Beschwerden auftreten – wie innere Unruhe, Stimmungsschwankungen oder Antriebslosigkeit. Mit seinem **ganzheitlichen Ansatz** zeigt dieses Buch verschiedene Möglichkeiten für **langfristiges mentales Wohlbefinden** auf.

- **Vielfältige Ansätze und Anwendungen**: Ob pflanzliche Heilmittel, Aromatherapie, Nahrungsmittel, Bewegung oder alternative Therapie – finden Sie die passende Behandlung, um Ihr geistiges Wohlbefinden zu stärken.

- **Übersicht zu körperlichen und psychischen Symptomen**: Leiden Sie unter Konzentrationsproblemen, Appetitlosigkeit oder fühlen sich traurig und niedergeschlagen? Führen Sie den Symptom-Check durch und erhalten Sie entsprechende Lösungsansätze für Ihre Beschwerden.

- **Fachkundige Tipps zur Selbstfürsorge** begleiten Sie anhand natürlicher und therapeutischer Ressourcen dabei, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen.

Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt! Schöpfen Sie dank diesem Selbsthilfebuch aus den vielfältigen Angeboten natürlicher Heilmittel und Behandlungen für Ihr mentales Gleichgewicht.

Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist

Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel

ISBN 978-3-8310-4259-3

192 Seiten, 203 x 240 mm

Über 100 Illustrationen und farbige Fotos

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)