STERNSTEINVERLAG

Brigitte Lang

„Wa(h)reXundheit“

232 Seiten, Format A5, gebunden
mit vielen farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-902865-02-1

Preis: € 24,90

NEU!

Der Film zum Buch auf YouTube unter:
„wa(h)rexundheit“

Möchten Sie in Ihrer Nähe Vorträge oder Buchpräsentationen?
Wir bitten um Terminvereinbarung vor Ort.
Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichen Dank!

Warum dieses Buch entstand:

Die jahrelange Krankheit unserer Tochter Bettina hat mich bewogen, mein zweites Buch zu schreiben – ihr Leidensweg hat schon tausende Menschen in den Medien bewegt und bestand aus vielen tragischen Erlebnissen und Momenten. Durch die Beeinträchtigung, die viele Jahre andauerte, musste und durfte unsere Familie lernen, wie man wieder zu Lebensqualität und Lebensfreude zurückfindet.

Wir konnten unglaublich viele positive Aspekte der Gesundheit in allen Lebensbereichen erfahren und kennenlernen, von den Gedanken bis hin zur Ernährung, Bewegung und Lebensstiländerung. Es ist uns ein großes Anliegen, diese Erkenntnisse weiterzugeben, da es in unserer schnelllebigen Zeit oft gar nicht möglich ist, die wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu betrachten.

Aus dem Inhalt:

Jeder Mensch wird bei seiner Geburt mit einem unterschiedlichen „Gesundheitskonto“ ausgestattet. Der eine mehr, der andere weniger, es liegt an uns, wie schnell und wie wir es verbrauchen.
Univ. Doz. Dr. Gerald Tulzer

Der Körper merkt sich wahrhaftig alles. Er zeigt jeden Ernährungs- und Bewegungsfehler. Jedes Fehl-verhalten wird „gespeichert“.

Fast keine Lebensqualität zu haben, sich Tag für Tag mit Krankheit auseinandersetzen zu müssen, das hat unsere Familie erlebt. Wir wissen, was es heißt, wenn man total verzweifelt ist.
Aber nun kennen wir auch den Weg zurück zur bestmöglichen Lebensqualität und Lebensfreude.
Brigitte Lang

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles erdenklich Gute, Energie und Gelassenheit und viel Freude beim Umsetzen dieser Erkenntnisse. Sie finden in diesem Buch eine Menge Tipps zum Umdenken, Auf-arbeiten, eine Vielzahl an Lösungsvorschlägen und Ideen, wie man sich selbst verwirklichen und wahre Gesundheit erlangen kann.

Herzlichst Ihre Brigitte Lang