

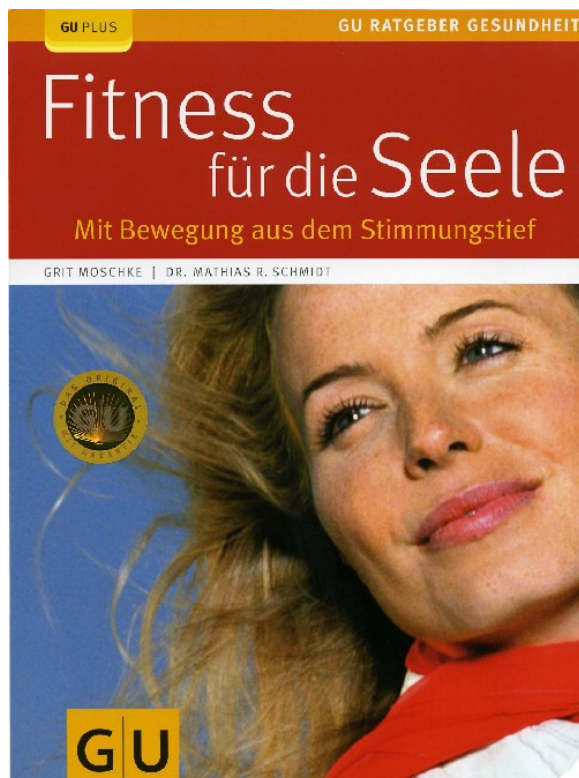
Buchtipp von Christel Storm

„Fitness für die Seele“

Körper und Seele gehören zusammen, eine uralte Weisheit, die wir in der Alltagshektik immer wieder vergessen. Dieser Ratgeber vermittelt auf einfühlsame Weise, wie heilsam Bewegung sein kann. Stress wird abgebaut, positive Energien werden aufgebaut.

Um schlechten Stimmungen zu begegnen das richtige Buch, für einen guten Start in das neue Jahr.

Ein Buch das Mut macht und Lebensfreude vermittelt.



Grit Moschke /

Dr. Mathias Schmidt

Fitness für die Seele

ISBN: 978-3-8338-0509-7

Gräfe und Unzer

12,90 €