



BERUFSVERBAND DER  
PRÄVENTOLOGEN E.V.

## **Gesundheit schmökern**

Buch- und Medientipps von Präventologinnen und Präventologen

---

Buchtipps im Januar 2015 von Dorothée Remmler-Bellen

### **Die Manana-Kompetenz**

Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

Wer einfach ein Buch zum Thema Entspannung erwartet, wird überrascht sein. Das Buch ist weit mehr und gerade auch für Stressjunkies geeignet, also Diejenigen, die meinen, sie bräuchten keine Entspannung, weil die vielen Aufgaben doch alle Freude machen. In den einzelnen Kapiteln beleuchten die beiden Autoren das Thema aus ganz unterschiedlichen Perspektiven und geben wertvolle praktische Tipps.

Autoren: Gunter Frank / Maja Storch

Verlag: Piper

**ISBN-13:** 978-3492053167

### **Mit allen Sinnen leben**

Tägliches Genussstraining

Bewusst genießen zu können, setzt das Wissen um die eigenen Bedürfnisse sowie einen achtsamen Umgang mit alltäglichen Ereignissen voraus. Wenn wir täglich mit allen Sinnen Genussmomente erleben, verbessert das unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden und fördert damit Gesundheit. Wie das gelingen kann, schildert die Autorin ganz anschaulich und mit vielen praktischen Anregungen.

Autorin: Beate Handler

Verlag: Goldegg

**ISBN-13:** 978-3-902729-15-6