

Neo Nature

Endlich gesünder und erfolgreicher leben

Wir Menschen sind Teil der Natur, doch unser Verhalten ist alles andere als natürlich. Wir bewegen uns kaum, essen industriell aufbereitete Lebensmittel und wollen unser Leben immer weiter optimieren. Dabei wusste schon Darwin, dass nicht das perfekte, sondern das am besten angepasste Individuum die Nase vorne hat. Um gesund, glücklich und erfolgreich zu leben, brauchen wir weder Fitnessstudio noch den perfekten Lebensplan. Alles, was wir brauchen, liegt in unserer ureigenen Natur.

Christo Foerster stellt die Natur des Menschen in den Mittelpunkt und einen Großteil unserer gelernten Verhaltensweisen infrage. Er verbindet Jahrtausende altes Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft und verdichtet die Geheimnisse eines gesunden Lebens auf neun Power Roots für mehr Zufriedenheit und Erfolg. Er zeigt uns, wie wir mit einfachen Maßnahmen unser Bewegungsverhalten, unsere Ernährung, unseren Umgang mit uns selbst und anderen verbessern. Wie wir gelassener werden und ungeahnte Energiepotenziale freisetzen.

Neo Nature ist ein faszinierender Impulsgeber für eine gesunde Lebensführung. Er befreit uns von unserem Perfektionswahn, dem Erfolgsmythos des „Höher-weiter-schneller“ und lässt uns unsere natürlichen Potenziale wiederentdecken und wertschätzen.

Wir Menschen sind Teil der Natur, doch unser Verhalten ist alles andere als natürlich. Wir bewegen uns kaum, essen industriell aufbereitete Lebensmittel und wollen unser Leben immer weiter optimieren. Dabei wusste schon Darwin, dass nicht das perfekte, sondern das am besten angepasste Individuum die Nase vorne hat. Um gesund, glücklich und erfolgreich zu leben, brauchen wir weder Fitnessstudio noch den perfekten Lebensplan. Alles, was wir brauchen, liegt in unserer ureigenen Natur. Christo Foerster stellt die Natur des Menschen in den Mittelpunkt und einen Großteil unserer gelernten Verhaltensweisen infrage. Er verbindet Jahrtausende altes Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft und verdichtet die Geheimnisse eines gesunden Lebens auf neun Power Roots für mehr Zufriedenheit und Erfolg. Er zeigt uns, wie wir mit einfachen Maßnahmen unser Bewegungsverhalten, unsere Ernährung, unseren Umgang mit uns selbst und anderen verbessern. Wie wir gelassener werden und ungeahnte Energiepotenziale freisetzen. Neo Nature ist ein faszinierender Impulsgeber für eine gesunde Lebensführung. Er befreit uns von unserem Perfektionswahn, dem Erfolgsmythos des „Höher-weiter-schneller“ und lässt uns unsere natürlichen Potenziale wiederentdecken und wertschätzen.



24,90 €
23,27 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783869366296
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86936-629-6
Verlag: GABAL
Erscheinungstermin: 09.03.2015
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2015
Serie: Dein Leben
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 365 g
Seiten: 176
Format (B x H): 148 x 225 mm

