

Seiwert

Zeit zu leben

So bekommen Sie Ihr Leben in Balance

Wir arbeiten viel und haben Erfolg, doch unser Privatleben, unsere Familie und Freunde bleiben auf der Strecke? Wir fahren ständig auf der Überholspur, vergessen darüber aber den Motor – unseren Körper – zu warten? Wenn unser Leben nicht im Gleichgewicht ist, sollten wir noch heute beginnen, uns die Zeit zu leben zurückzuerobern.

Deutschlands bekanntester Experte für das neue Zeit- und Lebensmanagement und vielfacher Bestsellerautor Prof. Dr. Lothar Seiwert gibt in diesem Buch Tipps, wie wir eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Spannung und Entspannung, Leistung und Lebensqualität herstellen können. Durch zahlreiche Übungen erkennt der Leser schnell, wo er persönlich ansetzen muss, und erhält konkrete Hilfen, um wieder mehr Freude und Spaß in seinem Leben zu haben.

Wir arbeiten viel und haben Erfolg, doch unser Privatleben, unsere Familie und Freunde bleiben auf der Strecke? Wir fahren ständig auf der Überholspur, vergessen darüber aber den Motor – unseren Körper – zu warten? Wenn unser Leben nicht im Gleichgewicht ist, sollten wir noch heute beginnen, uns die Zeit zu leben zurückzuerobern. Deutschlands bekanntester Experte für das neue Zeit- und Lebensmanagement und vielfacher Bestsellerautor Prof. Dr. Lothar Seiwert gibt in diesem Buch Tipps, wie wir eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Spannung und Entspannung, Leistung und Lebensqualität herstellen können. Durch zahlreiche Übungen erkennt der Leser schnell, wo er persönlich ansetzen muss, und erhält konkrete Hilfen, um wieder mehr Freude und Spaß in seinem Leben zu haben.



9,90 €

9,25 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783869366357

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86936-635-7

Verlag: GABAL

Erscheinungstermin: 31.01.2015

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. Auflage 2015

Serie: Whitebooks

Produktform: Gebunden

Gewicht: 400 g

Seiten: 168

Format (B x H): 153 x 215 mm

