



## Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist

**Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel**

### **Umfassende Hausapotheke für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden**

Es gibt im Leben viele Ursachen, die uns aus dem mentalen Gleichgewicht geraten lassen. Dieses **Gesundheitsbuch** richtet daher den Blick in unser Inneres und unterstützt Sie bei **psychischen Beschwerden** wie beispielsweise Ängsten oder Schlafmangel. Mit **ganzheitlichen Ansätzen und alternativen Heilmethoden** bringen Sie Ihr **körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden** wieder ins **Gleichgewicht**: Ob mit Aromatherapie, Heilkräuter, Yoga oder Meditationsübungen – finden Sie das richtige **Heilmittel für Ihre Bedürfnisse**.



### **Selbstfürsorge lernen für ein besseres Wohlbefinden**

**Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig** und sind einem ständigen Energiefluss unterworfen. Wird dieser gestört, können emotionale, mentale aber auch körperliche Beschwerden auftreten – wie innere Unruhe, Stimmungsschwankungen oder Antriebslosigkeit. Mit seinem **ganzheitlichen Ansatz** zeigt dieses Buch verschiedene Möglichkeiten für **langfristiges mentales Wohlbefinden** auf.

- **Vielfältige Ansätze und Anwendungen**: Ob pflanzliche Heilmittel, Aromatherapie, Nahrungsmittel, Bewegung oder alternative Therapie – finden Sie die passende Behandlung, um Ihr geistiges Wohlbefinden zu stärken.

- **Übersicht zu körperlichen und psychischen Symptomen**: Leiden Sie unter Konzentrationsproblemen, Appetitlosigkeit oder fühlen sich traurig und niedergeschlagen? Führen Sie den Symptom-Check durch und erhalten Sie entsprechende Lösungsansätze für Ihre Beschwerden.

- **Fachkundige Tipps zur Selbstfürsorge** begleiten Sie anhand natürlicher und therapeutischer Ressourcen dabei, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen.

**Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt! Schöpfen Sie dank diesem Selbsthilfebuch aus den vielfältigen Angeboten natürlicher Heilmittel und Behandlungen für Ihr mentales Gleichgewicht.**

### **Die kleine Hausapotheke für Körper & Geist**

**Mit natürlichen Heilmitteln und Selbstfürsorge das seelische Gleichgewicht stärken. Mit großer Übersicht der wichtigsten Heilkräuter, Aromaöle und Nahrungsmittel**

ISBN 978-3-8310-4259-3

192 Seiten, 203 x 240 mm

Über 100 Illustrationen und farbige Fotos

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)