

# Lagom - Lebe glücklich wie die Schweden

## Inspirationen und Ideen für ein Leben in Balance

### Mit Lagom zu Balance und Lebensfreude



- Das kompakte Lesebuch zum Trendthema Lagom
- Inspirierende Texte und Anregungen für den Ausgleich im täglichen Leben
- Rezepte und Anleitungen für kreative Wohlfühlideen zu Hause
- Wunderschön gestaltet, mit Metallfolienprägung und Gummiband-Verschluss

Lagom ist ein schwedischer Begriff und bedeutet: genau richtig. Alles kann Lagom sein - der eigene Körper, das soziale und räumliche Umfeld, die Ernährung, Urlaub und Sport, die Beziehung ... Mit ruhiger Betrachtung im täglichen Leben finden Sie die perfekte persönliche Balance. Der Trick ist, sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen gut tut. Die Schweden haben dieses Prinzip verinnerlicht und hecheln nicht jedem Trend hinterher, sondern leben zufrieden in ihrem persönlichen Wohlfühl-Pegel. Wie Sie das in Zukunft auch schaffen können, zeigen wir Ihnen in unserem zauberhaft gestalteten Lesebuch. In kurzen Texten zu verschiedensten Themen vom Tagesablauf über soziale Kontakte bis Mode, Ernährung, Einrichtung, beruflichem Alltag und vielem mehr finden Sie die Inspiration, Ihr Leben ausgeglichener zu machen. Und das ohne liebgewonnene Gewohnheiten über den Haufen zu werfen. Daneben steigern leckere Rezepte,

---

Anleitungen und Übungen Ihr tägliches Wohlfühl. Leben Sie glücklich mit Lagom!

**Autoreninfo:**

Diplom-Designerin Susanne Schaller arbeitet seit 2009 freiberuflich als Texterin. Neben Konzept und Text für Werbung - analog, digital und im Mix - schreibt sie redaktionelle Beiträge mit den thematischen Schwerpunkten Design, Lifestyle und Kulinarik.

**Zielgruppe:**

Ein stilvoller Leitfaden für Menschen, die die schwedische Gelassenheit entdecken wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, Folienprägung, mit Gummibandverschluss, farb. Abb.

96 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18093-7

4,99 EURO