

---

# Achtsam und gesund durch den Winter

## Die besten Tipps zum Entspannen und für ein starkes Immunsystem

Mach die Winterzeit zu deiner Wohlfühlzeit.



- 
- EINFACH MAL ABSCHALTEN achtsam durch die dunkle Jahreszeit
  - DIY ZUM RELAXEN entdecke deine kreative Seite
  - BLEIB IN BEWEGUNG mit Kurzworkouts und Outdoor-Tipps
  - IMMUN-BASICS viele Tipps und natürliche Hausmittel gegen Schniefnase & Co.
  - GESUNDE POWER-ERNÄHRUNG die besten Immunbooster und 20 leckere Rezepte für Shots & Co
  - IMMUN-BASICS viele Tipps und natürliche Hausmittel gegen Schniefnase & Co.
  - GUTER SCHLAF erholsame Nächte, starke Abwehrkräfte

Entspannt und gestärkt durch den Alltag: "Achtsam und gesund durch den Winter" ist ein inspirierendes Buch, das dir hilft, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit wertvollen Empfehlungen und praktischen Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst, zeigt dir das Buch, wie du stressige Situationen meisterst und deine Abwehrkräfte stärkst. Dabei stehen nicht nur physische, sondern auch psychische Aspekte im Fokus, um ein umfassendes Wohlbefinden zu erreichen. Profitiere von wertvollen Tipps, um dein Immunsystem zu stärken und lerne, wie du durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu einem ausgeglichenen und gesunden Leben findest. Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die auf der Suche nach innerer Ruhe und

---

körperlicher Gesundheit sind.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

HC, Folienprägung, Spiralbindung

160 Seiten, Format 210 x 240 mm

ISBN: 978-3-625-19292-3

Erscheint: 2023

9,99 EURO