



## Presseinformation

**Ruediger Dahlke**  
**Fasten-Wandern**  
**Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst**

Autorisierte Lesefassung  
Sprecher: Andreas Neumann  
Regie: Georg Holzach  
Laufzeit: ca. 2 Stunden, 20 Minuten, ca. 2 CDs  
ca. € 16,95 (unverbindliche Preisempfehlung)  
ISBN 978-3-8398-8134-7  
Buchverlag: MensSana



Erscheint am 23. Februar 2017

### Gleichgewicht für Körper und Seele

Fasten-Wandern steigert das körperliche Wohlbefinden: Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, und der Körper verbrennt Energie. In seinem neuen Hörbuch erklärt Ruediger Dahlke die physiologischen Zusammenhänge und zeigt, was bei der Vorbereitung und Umsetzung einer Fasten-Wanderung zu berücksichtigen ist: Wie wähle ich die richtige Strecke? Mit wem gehe ich? Was esse und trinke ich unterwegs? Der Experte zeigt uns, dass neben dem Gewichtsverlust Fasten-Wandern auch den Organismus reinigt und eine neue Balance von Körper und Seele schafft.

**Ein ganzheitlicher Ratgeber vom bekanntesten Fastenexperten Deutschlands für alle, die auf bewusste und nachhaltige Weise abnehmen möchten.**

**Dr. med. Ruediger Dahlke** entwickelte die ganzheitliche Psychosomatik *Krankheit als Symbol*. Auf seinen Bestseller, der in 22 Sprachen übersetzt wurde, folgten weitere Werke, mit denen er Brücken zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Religion und spiritueller Philosophie baute. Mit der *Peace-Food-Reihe* und *Geheimnis der Lebensenergie* machte er den veganen Lebensstil populär. In seinem Zentrum TamanGa in der Südsteiermark gibt er Fasten-(Wander-)Kurse.

**Andreas Neumann** ist Schauspieler und arbeitet seit über 20 Jahren als Sprecher für das Bayerische Fernsehen und den Bayerischen Rundfunk. Für Argon Balance hat er bereits einige Titel gelesen, unter anderem Clemens Kubys *Selbstheilung*.

**Ebenfalls bei Argon:** Ruediger Dahlke: *Krankheit als Chance – Ganzheitliche Wege zur Selbstheilung* (ISBN 978-3-8398-8057-9)

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20