



Presseinformation

Maja Günther

Inspirationen für einen gesunden Alltag

Autorisierte Lesefassung

Sprecherin: Katja Schild

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 2 Stunden 20 Minuten, 2 CDs Digifile

€ 10,00 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8162-0

Erscheint am 25. Januar 2018



So unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden

Gute Vorsätze, ein gesünderes Leben zu führen, treffen wir oft – und scheitern immer wieder an der Umsetzung. Aber wie kann es uns gelingen, das Leben zu führen, das uns guttut und uns widerstandsfähiger macht? Dieses Hörbuch gibt uns Anregungen dafür. Gelingt es uns nämlich, die Signale von Körper, Geist und Seele wahrzunehmen und zu nutzen, stärken wir nicht nur das Vertrauen in uns selbst, sondern erfahren auf nachhaltige Weise auch, was uns wirklich hilft, um einen gesunden Alltag zu leben.

»Leben wir einen gesunden Alltag, steigt unsere gesamte Lebensqualität. Wir sind ausgeglichener, glücklicher, selbstbewusster und fühlen uns rundum wohl.« Maja Günther

Einige der bekanntesten Coaches, Therapeuten und Autoren der Edition Argon Balance zeigen auf, wie wir durch gezielte Selbstwahrnehmung zu mehr innerer Stärke und Achtsamkeit finden können. Mit dabei sind Rohan Gunatillake, Thomas Hohensee, Felix Klemme, Marie Mannschatz, Andreas Michalsen, Manfred Nelting, Maren Schneider u. a.

Maja Günther ist Autorin, Systemischer Coach sowie Einzel- und Paartherapeutin. Für Argon Balance verfasste sie gemeinsam mit Claudia Morgenstern das Übungshörbuch *Progressive Muskelrelaxation* und brachte bereits zwei Bände mit Inspirationen heraus.

Katja Schild ist Schauspielerin, Sängerin und Sprecherin. Neben ihrer Arbeit im Bayerischen Rundfunk hat sie in zahlreichen Hörspiel- und Hörbuchproduktionen mitgewirkt.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Maria Nowotnick | Argon Verlag GmbH | Waldemarstraße 33A | 10999 Berlin

maria.nowotnick@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)151 25 99 28 49 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20