



## Presseinformation

**Felix Klemme**

**bin raus – aus allem, was mich davon abhält,  
natürlich, glücklich und erfüllt zu leben**

Autorenlesung

Sprecher: Felix Klemme

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 3 Stunden, 30 Minuten, 3 CDs Digifile

16,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8173-6

Buchverlag: Droemer



Erscheint am 24. Oktober 2018

Eigentlich geht es uns heute so gut wie nie zuvor. Wir leben im Überfluss, sind vernetzt mit der ganzen Welt. Und doch sind so viele von uns unglücklich, gestresst und nicht selten körperlich und seelisch krank. Der charismatische TV-Moderator und Bestsellerautor Felix Klemme zeigt uns, wie wir wieder zu der natürlichen Verbindung mit uns selbst finden, zu echten körperlichen Bedürfnissen wie Hunger und Müdigkeit, aber auch zu seelischen Bedürfnissen wie Zufriedenheit und Glück. Mit seinem neu entwickelten Green-Exercises-Programm können wir diesen natürlichen Lebensstil ganz praktisch in unserem Alltag verankern.

**Eine Anleitung für einen natürlichen Lebensstil und ein stressfreies und naturverbundenes Leben.**

**»Verlasse festgefahrene Lebenswege und erfahre dich in der Natur mit all ihren Facetten und Schönheiten. Es lohnt sich!« Felix Klemme**

**Felix Klemme** ist Diplom-Sportwissenschaftler, Life-Coach und Gründer des Unternehmens Outdoor Gym in Bonn. Zu seinen Kunden zählen übergewichtige Menschen, Profisportler, Burnout-Patienten, Menschen mit Autoimmunerkrankungen sowie gesundheitsbewusste Menschen. Seit 2013 ist er TV-Coach für die RTL II-Dokuserie *Extrem schwer*, in der er extrem übergewichtige Menschen ein Jahr lang dabei begleitet, ihr Leben zu ändern und abzunehmen. Felix Klemme ist der Gewinner des Neos Award für den Personal Trainer des Jahres 2015.

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)30 / 2 57 62 06-45 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20