



DK Verlag (Hrsg.), Janna Scharfenberg, Isabelle Bietenholz-Lieger

Living well now!

Gesund und leistungsfähig mit Ayurveda und moderner Medizin. Ganzheitlicher Ratgeber für ein erfülltes und leistungsfähiges Leben

Aktiviere deine volle Lebensenergie! • Die innovative Toolbox für ein gesundes und leistungsfähiges Leben • Ganzheitlich zum Erfolg: die Weisheit des Ayurveda gepaart mit traditionellem Heilwissen und moderner integrativer Medizin • Mentale Klarheit finden: Wie will ich leben? Was bedeutet Gesundheit für mich? Wie schaffe ich es, stark, ambitioniert und gleichzeitig erfüllt zu sein? • Umfassendes Wissen und praktischer Rat: Burnout vorbeugen, Selbstfürsorge lernen, Digital Detox, Well Aging

Was macht ein gutes Leben aus? Um stark und ambitioniert den Alltag zu meistern und gleichzeitig gesund und erfüllt zu leben, braucht es mehr als kurzlebige Wellness-Trends. Gerade in der heutigen Zeit bieten die uralte Weisheit des Ayurveda und moderne ganzheitliche Medizin erprobte Wege, um zu unseren individuellen Bedürfnissen zurückzufinden und nachhaltig zu regenerieren. Die innovative Toolbox, entwickelt in der langjährigen Therapie- und Coachingpraxis der Autorinnen, vereint umfangreiches Wissen und praktischen Rat. Damit lässt sich die Lebensenergie und Leistungsfähigkeit steigern, ohne die Gesundheit und das Wohlbefinden zu beeinträchtigen. Dieser Ratgeber ist der Schlüssel zu einer ganz neuen Lebensart: wissenschaftlich fundiert, traditionsbewusst und zutiefst menschlich.

Gesund, erfüllt und leistungsfähig: Mit Ayurveda und funktioneller Medizin zur vollen Lebensenergie.



DK Verlag (Hrsg.), Janna Scharfenberg, Isabelle Bietenholz-Lieger

Living well now!

Gesund und leistungsfähig mit Ayurveda und moderner Medizin. Ganzheitlicher Ratgeber für ein erfülltes und leistungsfähiges Leben

ISBN 978-3-8310-8493-7

216 Seiten, x mm

Mit farbigen Grafiken und Illustrationen

€ 19,99 (D) / € 19,99 (A)

Erscheint am 31.08.2026