

Ein Leben in Balance

In ihrem zweiten Buch „Leben mit allen Sinnen“ gibt Heike Malisic Tipps und Anregungen für ein erfülltes, ausbalanciertes Leben.

„Leben mit allen Sinnen“ motiviert dazu, das Leben mit mehr Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und Leidenschaft zu leben und zeigt, wie Frauen ihrem Leben einen neuen Kick geben können. Heike Malisic berücksichtigt in ihrem Buch Themen wie sich selbst ernst nehmen, Ruhe finden, zur Wahrheit durchdringen, die eigene Berufung leben, risikobereit bleiben, aber auch Ernährung und Bewegung, Lachen...

Als 5-fache Mutter hatte Heike Malisic (42) aus Oberkirch nach ihren Schwangerschaften an Gewicht zugelegt und oft unter Stress Chips und Schokolade gegessen. Mit viel Bewegung und einer Ernährungsumstellung schaffte sie es jedoch, wieder in Form zu kommen. Heute arbeitet sie selbst freiberuflich als Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin und Nordic-Walking-Basic-Instructor.

Heike Malisic ist bekennende Christin und davon überzeugt, dass Schönheit nicht nur etwas Äußerliches ist. In ihrem Buch gibt sie daher auch Tipps, wie man Geist, Leib und Seele in Einklang bringen kann.

Ein Buch, das dazu motiviert, sich selbst etwas Gutes zu tun, mit allen Sinnen zu leben, befreit zu handeln und entspannt zu genießen.



Heike Malisic
Leben mit allen Sinnen
Befreit handeln – entspannt genießen
Gebunden, 108 S. 4-farbig illustriert,
€D 14,95 / €A 15,40 / sFr 27,30*
ISBN: 978-3-417-26276-6
Jetzt lieferbar
SCM R.Brockhaus

Eine druckfähige Coverdatei (300dpi) finden Sie als Download auf unserer Homepage www.scm-brockhaus.de auf der Unterseite zum Buch.

Ebenfalls von der Autorin lieferbar:



Heike Malisic / Beate Nordstrand
Lebe leichter
Paperback, 224 S., 4-farbig illustriert, € [D] 14,95
ISBN: 978-3-417-24970-5 | SCM R.Brockhaus

Pressekontakt:

Jürgen Asshoff, Telefon: (02302) 93093-781, Telefax: (02302) 93093-801
Email: asshoff@scm-brockhaus.de

SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de