

Einfach mal abschalten

Schleswig - Holstein präsentiert sich von seiner entspannenden Seite! Die Eckernförder Gesundheitsexpertin und Journalistin Sylvia Schneider setzt den vollen Terminkalendern und dem Alltagsstress ein prägnantes Konzept entgegen: Einfach mal abschalten und unerreichbar sein. Auf 128 Seiten gibt sie Tipps und Anleitungen, wie sich Müßiggang erlernen und erfahren lässt. Leicht nachvollziehbar zeigt sie Wege zu Inseln der Ruhe. Zahlreiche Infokästen geben Anregungen und Empfehlungen für noch ungeübte Müßiggänger.

Müßiggang in Schleswig - Holstein, Sylvia Schneider

Wachholtz Verlag, ISBN 978 - 3 - 529 - 05781 - 6, 14,80 Euro

Lebensart verlost 5 dieser entspannenden Bücher. Einfach eine Postkarte oder Email mit dem Stichwort: „Müßiggang“ an: Verlagskontor SH, Marienstraße 3, 24534 Neumünster oder gewinnen@verlagskontor-sh.de.

