



Susanne Strobach
Hanni Reichlin-Meldegg
Das Beste kommt jetzt!
*So gehe ich glücklich, gelassen und gesund
in die zweite Lebenshälfte*

Franz. Broschur
16,5 x 23,5 cm; ca. 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0779-9
Kneipp Verlag Wien
€ 22,00

ET: 20. Februar 2020

Neuste Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Medizin

100 Jahre alt zu werden wird immer wahrscheinlicher, so die aktuelle Forschung. Ein Weg dahin heißt Achtsamkeit: Im Moment sein, innehalten und eine freundliche Haltung zu sich selbst und der Welt entwickeln – Achtsamkeit ist mehr als nur eine Idee! Es ist die tägliche Übung, die zu einer Lebenshaltung wird, mit der wir gesund, gelassen und glücklich alt werden können.

Susanne Strobach und Hanni Reichlin-Meldegg wissen, wie wir ein hohes Lebensalter gesund und geistig fit erreichen und genießen. Aktuelle Erkenntnisse aus Altersforschung, Neurowissenschaft, Psychologie, Ernährung und Medizin kombinieren sie mit einfach in den Alltag integrierbaren, doch umso wirksameren Übungen.

- **Achtsamkeit –
mehr als ein weltweiter Lebenstrend**



©Achtsamkeits-Akademie

Susanne Strobach ist Gründerin und Geschäftsführerin der Achtsamkeits-Akademie mit Sitz in Wien. Sie ist Initiatorin und Mitentwicklerin des Hochschullehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, der seit 2018 an der KPH Wien/Krems durchgeführt wird.

Hanni Reichlin-Meldegg leitet seit 1992 weltweit mit Begeisterung Selbsterfahrungs- und Farberlebnisse. 20 Jahre unterrichtete sie das Aura- Soma® Farbsystem für Österreich. Sie ist Autorin des Buches „Aura-Soma & Feng Shui“, das in fünf Sprachen übersetzt wurde.

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83