



Sandra König  
**Guten Morgen, Leben!**

Franz. Broschur  
 19 x 24,5 cm; 160 Seiten  
 ISBN 978-3-7088-0792-8  
 Kneipp Verlag Wien  
 € 24,00

**ET: 05. Jänner 2021**

### Ein Buch wie ein Weckruf – von der beliebten Radiomoderatorin

Der Morgen ist eine ganz besondere Zeit, denn wie ich in den Tag starte, ist entscheidend dafür, was mir der neue Tag bringen wird. In aller Stille aufstehen, die Ruhe genießen, mir vorstellen, was ich an diesem neuen Tag alles schaffen möchte: Kraftvolle Yogaübungen und individuelle Morgenrituale geben Kraft und Energie für ein glücklicheres und erfolgreicher Leben. Nach Jahren des Selbstzweifels, der körperlichen Erschöpfung und einer stressbedingten Erkrankung hat die erfolgreiche Radio-Moderatorin erkannt, dass Veränderungen nur dann geschehen, wenn man sich selbst ändert. In kleinen Schritten und am besten gleich nach dem Aufstehen. Denn jeder Morgen hat die kraftvolle Energie eines Neubeginns! Aufwachen und los geht's: Diese Morgenroutine ist ein wahrer Glücksmotor!

- Inklusive **Audio-Downloads mit Morgen-Meditationen** sowie einer Plakat-Beilage mit belebenden Yoga-Positionen
- Spannende Einblicke in die Morgenroutine von erfolgreichen Sportlern, KünstlerInnen und UnternehmerInnen

**Sandra König** ist die Morgenstimme Österreichs. Die erfolgreiche Fernseh- und Radiomoderatorin hat Publizistik und Germanistik studiert und betreibt in der Nähe von Wien ein beliebtes Yogastudio.