

Schatzkiste PETRA GAMPER Gehirn

Mentale Fitness von jung bis alt



„Nimm Dein Hirnkastl selber in die Hand!“

Dieses Buch bietet nicht nur Einblick in unser faszinierendes Gehirn, sondern ist vor allem ein Ratgeber, wie jeder sich mental fit und gesund halten kann... Die über 100 praktischen Übungen sind leicht verständlich und jederzeit ohne jegliche Hilfsmittel umsetzbar.

Schatzkiste Gehirn macht Lust aufs Ausprobieren, regt zum Nachdenken an und gibt konkrete Tipps, wie man sich selbst durch Herausforderungen fördern und sogar seinen inneren Schweinehund besiegen kann - ganz im Sinne der neurobiologischen Erkenntnis, **dass jeder aus seinem Gehirn machen kann, was er will!**

Autorin: Dr. Petra Gamper aus Meran/Südtirol ist Trainerin für körperliche und mentale Fitness, Kommunikation und Bewusstseinsbildung, Mutter und Coach

Preis: 19,90€

Erhältlich im guten Fachhandel, ab 7.11.2013 auch über amazon

ISBN 978-88-8266-927-0