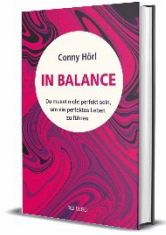


Conny Hörl
In Balance

Du musst nicht perfekt sein, um ein
perfektes Leben zu führen



SEINE EIGENE BALANCE FINDEN

Gelassen und gleichzeitig voller Energie und Tatendrang

Erfolgreich, schön, gesund und glücklich: Wer wünscht sich nicht ein perfektes Leben, in dem alle Bereiche harmonisch aufeinander abgestimmt sind? Die Realität sieht aber meist ganz anders aus. Wir stehen im Alltag vielen verschiedenen Anforderungen gegenüber, die wir manchmal nicht zu bewältigen glauben. Gleichzeitig streben wir oft nach Idealen, die viel Energie rauben und sogar krank machen können. Aber es gibt einen anderen Weg.

Das Leben ist ein Wackelbrett

Glück und Wohlbefinden sind keine Zufallsprodukte, sondern das Ergebnis einer positiven Einstellung und aktiven Handelns. Bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten helfen dabei, zu seiner Mitte zu finden. Mit gewissen Kernkompetenzen kann man den Drahtseilakt des Lebens schaffen.

Health- und Lifestyle-Expertin Conny Hörl gibt in ihrem Buch Anregungen dazu, wie man seinen eigenen Balanceakt meistert. Sie zeigt auf unkomplizierte Weise, praxisnah und mit Blick auf philosophische Lehren, wie man mehr Kraft, Gelassenheit und Lebenslust im Alltag entwickelt. Nützliche Tipps und Anleitungen zu praktischen Übungen, welche die Autorin seit Jahren selbst praktiziert, machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter.

Die Autorin

Anke Elisabeth Ballmann ist SPIEGEL-Bestsellerautorin und Expertin für kindgerechte Pädagogik. Als Psychologin begleitete sie in rund 15.000 Stunden Kinder und Eltern, war stellvertretende Leiterin eines Kindergartens und arbeitete als Beraterin bei der Zeitschrift „Mädchen“. Darüber hinaus coacht und supervidiert sie Pädagog:innen, lehrt als Dozentin und hält regelmäßige Fort- und Weiterbildungen. Seit 27 Jahren setzt sie sich engagiert und unermüdlich für Kinder und deren kindgerechtes Leben und Lernen ein.

Buchpräsentation

28. März, 19:00 Uhr

Thalia Wien 6, Mariahilfer Straße 99, 1060 Wien

Bibliografie

Conny Hörl

In Balance

Du musst nicht perfekt sein, um ein perfektes Leben zu
führen

Klappenbroschur

ISBN: 978-3-99060-286-7

Preis: 18,00 €, 264 Seiten

Erscheinungsdatum: 15.03.2022

Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Katharina Lehmann-Kaschel

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin

F +43 1 505 43 76-74

M +43 681 20288684

katharina.lehmann-kaschel@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com