

Mehr Elan im Leben?
Das neue Buch von
Ulrich Bauhofer
macht Sie zum
Energie-Millionär!

HOT
100

27

FOTO: COSTAS AVGOUTIS

Die ENERGIE Millionäre

*Immer müde, immer gehetzt, immer unter Strom? Checken Sie
Ihren Energie-Haushalt! Der Ayurveda-Experte
Dr. Ulrich Bauhofer hat ein geniales Programm dazu entwickelt ...*

Egal, wie viel wir auch um die Ohren haben mögen, auf das Konto achten die meisten doch. Wie viel haben wir noch auf der Bank, was können wir uns leisten, was müssen wir uns verkneifen? Klar, das ist essenziell. Aber wissen Sie was? Es ist trotzdem das falsche Konto, mit dem wir uns so intensiv beschäftigen. Das falsche Konto? Ja! Denn es gibt ein viel wichtigeres im Leben: unser Energie-Konto. Und darauf schauen wir bisher eher selten ... Den Begriff des Energie-Kontos hat der deutsche Ayurveda-Arzt Dr. Ulrich Bauhofer geprägt. Und jetzt zu einem ganzen Buch gemacht. Weil er in seiner berühmten Münchner Praxis immer wieder mit den gleichen Erschöpfungszuständen konfrontiert war. Nun zeigt er für all die, die nicht in den Genuss seiner persönlichen Konsultationen kommen, mit welchen kleinen Schritten, aber großem Bewusstsein wir wieder in die Balance finden. Und er macht sehr deutlich, dass nur ein überzogenes Energie-Konto schuld an vielen psychosomatischen Krankheiten wie Reizmagern, chronischem Müdigkeitssyndrom, Schlaf-

störungen, Rückenschmerzen, Allergien oder Burn-out ist. Mit einem sensationellen Energie-Plan, der individuell angepasst ist an die verschiedenen menschlichen Energie-Typen (im Ayurveda werden diese Doshas – Vata, Pitta und Kapha – genannt), weist Ulrich Bauhofer den Weg raus aus dem Kraftdefizit, rein ins satte Leben.

Dafür muss man als Leser keine Wunder an Zeit und Mühe vollbringen. Sondern erst mal für sich selbst einige Fragen klären. Um dann den einfachen, aber umso wirkungsvolleren Fahrplan anzutreten, der rasch aus der Reserve in die Fülle führt. Bauhofer will nicht, dass wir unser Leben ändern. Aber unsere Einstellung dazu. Damit wir keinen Kredit mehr bei unserem Körper nehmen. Sondern ständig einen Balancebonus einzahlen können. Bis wir echte Energie-Millionäre sind. Es gibt nichts Besseres!

Ulrich Bauhofer: "In Balance leben – Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen" (Südwest, 16,99 Euro). Seminar zum Thema mit Dr. Bauhofer am 20.7.2013 im "Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski", München, Info: 089/21043695