

## MANAGEN SIE ENERGIE, NICHT ZEIT!

Ist Ihr Energiekonto im Plus? Oder stehen Sie knietief im Dispokredit? Digital vernetzt, immer erreichbar, permanent im Einsatz – so sieht die Alltagswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Wer das dauerhaft lebt, überzieht sein Energiekonto und gerät in die roten Zahlen.

Gerade in stressigen und in Krisenzeiten ist es wichtiger denn je, unsere Batterien voll aufzuladen. Deshalb führt Dr. Bauhofer Sie in leicht umsetzbaren Schritten zu einem effektiven Energiemanagement und zeigt dabei, wie verblüffend aktuell und hilfreich die sanfte, ganzheitliche und jahrtausendealte Heilkunde Ayurveda ist.

Sie erfahren, dass Licht, frische, hochqualitative Nahrung, Schlaf, Meditation, moderate Bewegung und regelmäßige Entgiftung des Organismus wichtige Grundpfeiler für ein Leben in Balance sind. Mit einem Selbsttest können Sie ermitteln, wie voll Ihr persönliches Energiekonto ist. Und am Ende erstellen Sie Ihren individuellen Plan, um Ihr Energiekonto Schritt für Schritt ins Plus zu bringen. Mit vielen Tipps, Übungen und je zwei Energieprogrammen für jedes Dosha.

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe von *In Balance leben*.

[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)



südwest

DR. MED. ULRICH BAUHOFER

MEHR ENERGIE



südwest



WIE WIR  
IN BALANCE  
LEBEN

DR. MED. ULRICH BAUHOFER

# MEHR ENERGIE

