



Auflage: 1. Auflage 2023  
Seiten:: 284  
Einband: Softcover, 14,8 x 21 cm  
ISBN: 978-3-86867-648-8  
Artikelnr.: 30339  
Erschienen: Januar 2023

Preis 19,80 €  
Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Ben Baak  
**Titel:** Du kannst dich mal... gesund erholen!  
**Untertitel:** Effektive Impulse für wohltuende Regeneration im Alltag  
**Kurztext:**

Mit dem Satz „Ich bin raus“ traf ein Outdoorlabel vor einigen Jahren den Nerv vieler Menschen, die sich eine Auszeit von ihrem Alltag, vielleicht sogar von ihrem Leben wünschten. Das geht aber für viele Menschen nicht ohne Weiteres. Erholung braucht es trotzdem und für die meisten Menschen auch mehr, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen. Aber Wegsein wovon? Von der Arbeit, vom Umfeld oder gar von sich selbst? Und warum? Vielleicht nur, weil die Akkus leer sind und wieder aufgefüllt werden sollten?

In einer umfassenden und praxisrelevanten Sammlung stellt Ben Baak die unterschiedlichsten Facetten wirkungsvoller Regenerationsmethoden für den Alltag bereit. Sie alle verfolgen das Ziel, dein Leben mit den wichtigen Quellen der Erholung und Entspannung zu bereichern, um Schaffenskraft und Lebensqualität langfristig zu fördern. Regeneration ist weit mehr als nur ein Mittel, um frischer und leistungsfähiger im Alltag zu sein, sie ist die wichtigste Form der Ressourcengewinnung und damit die Wiege der Gesundheit. Bereit für Erholung?

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin