



Auflage: 1. Auflage 2020  
Seiten: 192  
Einband: Softcover, 14,8 x 21 cm  
ISBN: 978-3-86867-508-5  
Artikelnr.: 30284  
Erschienen: März 2020

Preis 9,90 €

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.  
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:** Rendezvous mit dem Schweinehund  
**Untertitel:** Gesundheitsziele zuverlässig erreichen – starke Impulse für Körper, Geist und Seele

#### Kurztext:

Ein Rendezvous mit dem Schweinehund? Geht das überhaupt? Aus der eigenen Erfahrung sind diese Treffen wohl eher selten von besonderer Zuneigung und Zärtlichkeit geprägt. Dabei könnten diese Begegnungen doch so schön sein ...

In einem Alltag, in dem Herausforderungen im Berufs- und Privatleben schon aufreibend genug erscheinen, fehlt es häufig an der notwendigen Energie, um im Kampf mit dem eigenen Schweinehund zu bestehen. Verlockungen und Ausreden gibt es schließlich überall und zu jeder Zeit. Und so fallen Vorhaben von mehr Bewegung, besserer Ernährung, gezielter Ruhe und vielen anderen positiven Veränderungen am Ende eines langen Tages einfach hinten runter. Dieses Buch unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zuverlässig zu verfolgen und zu erreichen. Mit einfühlsam vermitteltem Wissen und praktischen Umsetzungstipps begleitet es Sie zum Rendezvous mit dem inneren Schweinehund. Dafür werden Sie selbst zum Co-Autor oder zur Co-Autorin dieses Buches und verleihen ihm eine ganz einzigartige Geschichte: Ihre Erfolgsgeschichte.

#### Baak um 12

Jeden Mittwoch 12 Uhr liefert Dr. Ben Baak neue Impulse für Kopf und Körper mit seiner Serie **Baak um 12**.

Alle Folgen finden Sie auf [Quintessence News](#) und auf [Youtube](#).

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