

Vom Mittagsschlaf bis Powernapping

Verdreifachen Sie Ihre Lebenskraft

Gebundene Ausgabe



4,99 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

187x130x11mm (LxBxH)

1. Auflage 2011

Seiten: 128

EAN: 9783485013352

Art.-Nr.: 31335

KOSMOS

Produktinformationen "Vom Mittagsschlaf bis Powernapping"

Die Lebensenergie verdreifachen mit strategisch richtigen und wichtigen Pausen. Neueste Studien zeigen: Mittagsschlaf ist gesund, macht schlank, erhöht Gedächtnisleistung und Konzentration und gibt Energie für den Tag. Als „Powernapping“ wird er in Japan und Amerika bereits von vielen Unternehmen gefördert. Er sollte auch in unseren Alltag zurückkehren. • Bestsellerautor Ruediger Dahlke benennt die Vorteile des Mittagsschlafs für Gesundheit und Wohlbefinden und zeigt, wie die Pause zwischendurch die Lebenskraft stärken kann. • Mit Anleitungen zu Tiefenentspannung und Meditation für Menschen, die mittags zur Ruhe und zu sich koMMen wollen.

The logo for KOSMOS, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically within a dark blue rectangular background.