

# Du kannst dich mal ... gesund erholen!



## Interessenten

Alle jene, die in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld durch die Vielzahl an Verpflichtungen stark gefordert sind und über die Kernthemen Gedankenhygiene, Ernährung, Bewegung und Erholung eine nachhaltige, positive Veränderung einleiten möchten – hin zu mehr Bewusstsein, Energie und Wohlbefinden.

## Bibliografische Angaben

284 Seiten, Softcover, Format: 148 x 210 mm  
ISBN: 978-3-86867-648-8, € 19,80, 1. Auflage 2023

## Bestellen Sie jetzt

**Quintessenz Verlags-GmbH**

Ifenpfad 2-4 | 12107 Berlin

Telefon: (030) 761 80 647

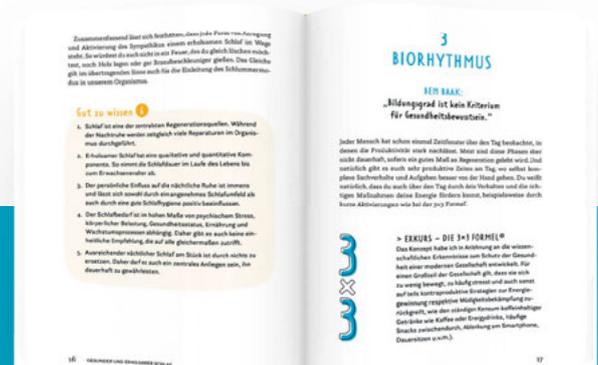
Fax: (030) 761 80 692

E-Mail: [kvm@quintessenz.de](mailto:kvm@quintessenz.de)

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 deine 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?

**Dr. Ben Baak hat zahlreiche bekannte Persönlichkeiten, Unternehmer:innen und Führungskräfte namhafter Firmen begleitet – immer mit dem Ziel, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf den drei Ebenen von Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Sein 3x3-Konzept bereichert heute den Alltag vieler Teams in Unternehmen und Praxen und ist zum Inbegriff von gelebter Wertschätzung und täglichem Gesundheitsschutz geworden.**



Weitere Infos und Produkte  
[www.kvm-medizinverlag.de](http://www.kvm-medizinverlag.de)