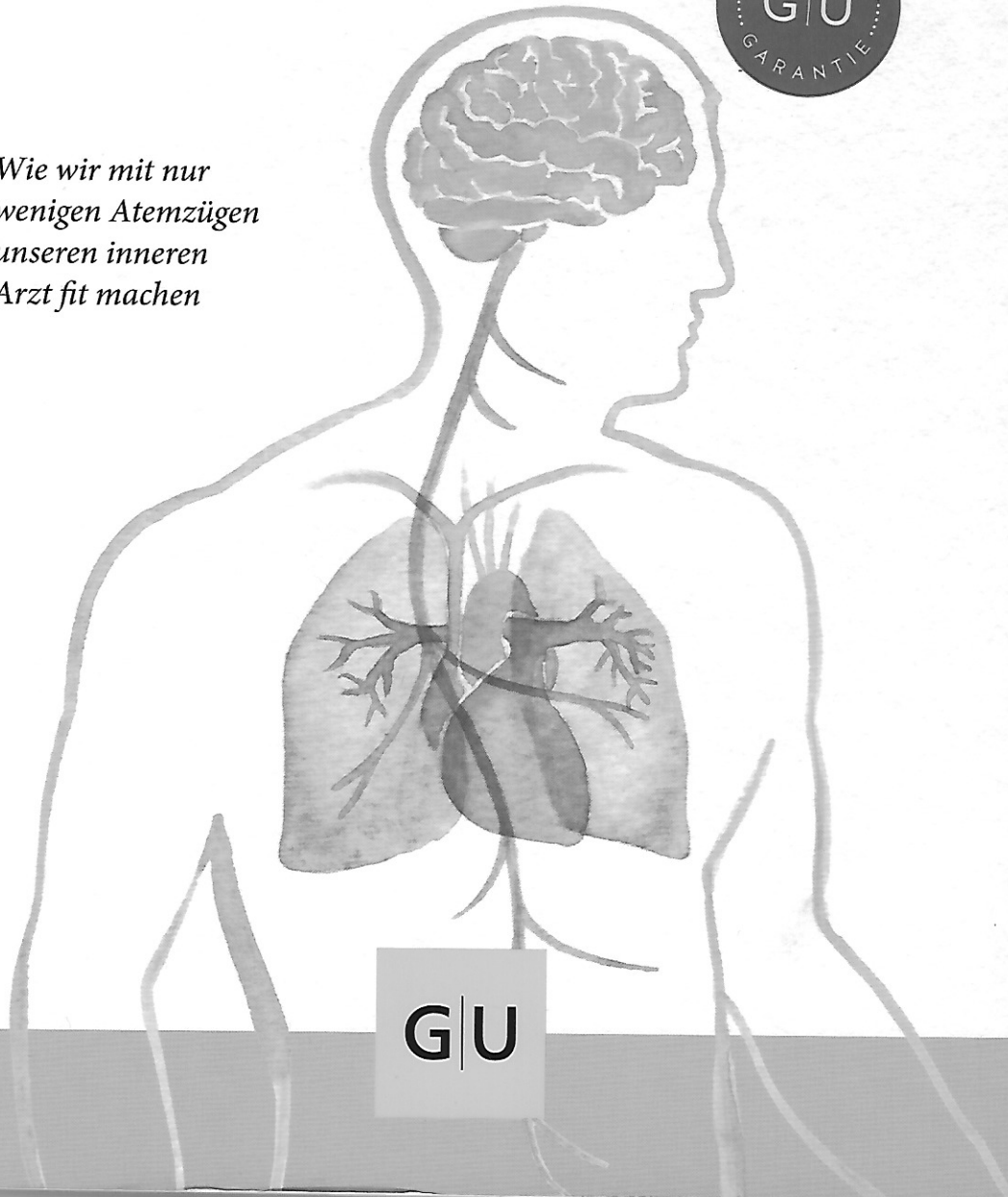


DR. MED. URSULA EDER | DR. MED. FRANZ J. SPERLICH

# DAS PARASYMPATHIKUS PRINZIP



*Wie wir mit nur  
wenigen Atemzügen  
unseren inneren  
Arzt fit machen*



G|U

# WIE WIR UNS GESUNDATMEN

Ihr wirkungsvolles Rezept gegen Stress und seine Folgen?  
Das Parasympathikus-Prinzip!

Auf eine außergewöhnlich unterhaltsame Weise erfahren Sie anhand der Figur des Dr. med. Parasympathikus (siehe unten) das Prinzip Ihres inneren Arztes.

Sympathikus und Parasympathikus, Teile des vegetativen Nervensystems, steuern uns tagaus, tagein. Der Sympathikus macht uns leistungsfähig und aktiv, der Parasympathikus entspannt uns und fördert unsere Regeneration. Durch den Stress der modernen Zeit ist die Balance zwischen beiden oftmals gestört. Stärken Sie deshalb Ihren inneren Arzt durch

- alltagserprobte Atemübungen,
- wirksame Mentaltechniken und
- von Ihnen ausgewählte Mini-Übungen.



Buchkontor Hamburg GmbH  
20144 Hamburg

VD 96299  
ILN 4026635038245  
BEHR 422555122200  
KP68 78076621

Eder, U: Parasympathikus-Prinzip  
LIBRI 2710758 EN 9783833870880 Kt 7 320  
25.05.20 19,99 EUR

Dr. 01999

9 783833 870880 ZL