

Mit Aha-Erlebnissen und konkreten Schritten zum gesunden Leben

Die Titel zum Thema Gesundheit von Down to Earth: Gesund sein möchten wir alle, doch hapert es oft an der Umsetzung. Menschen nehmen sich zu schnell zu vieles und alles auf einmal vor. Die guten Vorsätze zum neuen Jahr beginnen oft nach einigen Wochen zu bröckeln.

Wo liegt der Fehler im System?

Motivation nährt sich von konkreten, umsetzbaren Zielen. Das alljährliche Spektakel, sich unrealistische oder unkonkrete Dinge vorzunehmen endet allzu schnell in einem Berg neuer Karteileichen in Fitnessstudios. Oder mit dem nächsten durchgearbeiteten Wochenende. Oder der nächsten Heißhungerattacke vor dem Kühlschrank.



Um nachhaltig Veränderung im Leben zu bewirken, **braucht es viele kleine konkrete Schritte** – die noch dazu Spaß machen und leicht umzusetzen sind. Das betrifft die Klassiker Bewegung und gesunde Ernährung, keine Frage. Aber nicht weniger die seelische Gesundheit, die durch Reduktion von Stress und grenzenlosem Multitasking, wie Förderung von Lebensfreude und Selbstannahme.

Die Quadros, praktische Trainings-Begleiter des Down to Earth-Verlags, erreichen genau das: Kompakt führen sie in 28 kurzen Kapiteln inspirierend in ein Thema ein – jeden Tag mit einer ungewöhnlichen Reflexionsfrage und einem Handlungsimpuls, der leicht umsetzbar ist. Die frische Sprache, wunderschöne Illustration und das besondere quadratische Format machen Spaß.

Die Sprache der Quadros ist bewusst frei von Zwang oder Druck gehalten – und lädt Menschen gewinnend ein, ihren Weg zu finden und sich auszuprobieren. Schritt für Schritt und in ihrem Tempo. Und setzt Motivation frei.

Eine Auswahl der Titel:



Schlank und fit. Einen gesunden, starken Körper gewinnen

<http://down-to-earth.de/quadro-schlank-und-fit.html>

Burnout vermeiden. Neue Freiheit und Lebensenergie finden

<http://down-to-earth.de/quadro-burnout-vermeiden.html>

Fit in Minuten. Leichtes Training für zwischendurch

<http://down-to-earth.de/quadro-fit-in-minuten.html>

Stress reduzieren. Leicht und entspannt leben lernen

<http://down-to-earth.de/quadro-stress-reduzieren.html>

Entspannt essen. Körper und Seele frei nähren

<http://down-to-earth.de/quadro-entspannt-essen.html>

Gesund arbeiten. Ein stärkendes Umfeld aufbauen

<http://down-to-earth.de/quadro-gesund-arbeiten.html>

Fröhlich altern. Die reifen Jahre aktiv gestalten

<http://down-to-earth.de/quadro-froehlich-altern.html>

Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag.

Down to Earth

Der Berliner Down to Earth-Verlag inspiriert durch seine Publikationen Menschen, mit größerer Leichtigkeit und tieferer Lebensfreude zu leben –und eine wohltuende Balance zu finden. Die Quadro-Trainingshefte – auch zu anderen Themen wie Stille, Konflikte bewältigen, Selbstannahme oder Coaching-Themen– transportieren diese Inspiration praktisch und nachhaltig.

Rezensionsexemplare

Liegen beim Verlag für Sie bereit. Fragen Sie einfach an.

Pressekontakt für Rückfragen, Interviews etc.:

Email: presse@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de