Quelle: www.lazarus.at/2016/04/12/2298

Gelingende Selbstpflege: Wie erholen wir uns richtig..?

Wenn wir an Erholung denken, verbinden wir das zumeist mit Ruhe und Entspannung. In der neuen Ausgabe »**Wie wir uns richtig erholen**« von ZEIT WISSEN – ab sofort am Kiosk oder **direkt hier** erhältlich – erfahren Sie jetzt, warum gerade das ganz falsch sein kann und wie Sie wirklich **neue Kraft schöpfen können.**

LAZARUS Prädikat: Sehr lesenswert im Sinne gelingender Selbstpflege !

Genau dieser „faule Hund“-Stil könnte Ihre richtige Erholung verhindern…

ZEITWISSEN