

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