

Literaturempfehlungen von Prof. Dr. Christian Zielke

Für mehr Qualität im Leben:

Bücher die helfen das Leben in schwierigen Situationen einfacher und besser zu gestalten

## Gesundheit

***Gerd Schnack: Fit in 7 x 7 Sekunden***

Sieben Übungen für Ihre Fitness.

***Thomas Wieke: Fit ohne Stress***

Kurz und schmerzlos - ein kleiner Fitnessratgeber für Faule.

***Ulrich Strunz: Forever Young***

Ein Buch voller Tipps, wie Sie sich mit Bewegung, Ernährung und anderem jung und fit halten.

***Louise L. Hay: Gesundheit für Körper und Seele***

Schon ein echter Klassiker: Gesundheit auf mentalem Weg.

***Günter Gerhardt: AktivBuch Gesundheit***

Ein dickes Nachschlagewerk zum Thema "Gesundheit".

***Hans-Günter Berner: An vollen Töpfen verhungern***

Wissenswertes über eine gesunde Ernährung.

***Helmut Brenner: Autogenes Training Oberstufe***

Mit dem Autogenen Training zur Meditation.

***Ernst Schrott: Ayurveda für jeden Tag***

Ein tiefer Einblick in die Heilsystem Ayurveda.

***Robert Gasser: Balance für Herz und Kreislauf***

Ein vielseitiger Ansatz für Ihre Gesundheit.

***Jennifer Wade: Basic Fitness***

Ein Fitnessbuch für figur- und trendbewusste Menschen.

***Anna Trökes: Das große Yogabuch***

Ein wundervoller und umfassender Yogakurs in Buchform.

***Das internationale Yoga-Kochbuch***

Wussten Sie schon, dass es eine gesunde und leckere Yoga-Ernährung gibt?

***Ulrich Praman: Das Wohlfühlbuch***

In diesem Buch dreht sich alles um Ihr Wohlbefinden: hier erfahren Sie alles über Wellness.

***Carl-Hermann Hempten: Die Medizin der Chinesen***

Für alle die mehr über die chinesische Medizin wissen wollen.

***John Chitty und Mary L. Muller: Einfach mehr Energie***

Wer wünscht sich nicht ab und zu mehr Energie? Dieses Buch bietet ein umfangreiches Programm an Energieübungen.

***Bärbel Mohr: Natürlich gesund***

Ein unterhaltsamer Überblick über verschiedene alternative Heilmethoden.  
Literaturempfehlungen von Prof. Dr. Christian Zielke

***Lalitha Thomas: Nimm 10***

Mit zehn Lebensmitteln gesund und fit.

***Jörg Zittlau und Norbert Kriegisch: Praxisbuch der gesunden Ernährung***

Alles was Sie über Ihre Ernährung wissen wollen.

***Hong Liu: Qi-Gong-Wunder***

Eine wundervolle Einführung in die heilenden Bewegungen des Qi Gong.

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.