



## **Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst

*Ruediger Dahlke*

**Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst** Ruediger Dahlke

Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst, Lesung. Gekürzte Ausgabe. 140 Min.  
Audio CD

Fasten-Wandern steigert das körperliche Wohlbefinden: Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, und der Körper verbrennt Energie. In seinem neuen Hörbuch erklärt Ruediger Dahlke die physiologischen Zusammenhänge und zeigt, was bei der Vorbereitung und Umsetzung einer Fasten-Wanderung zu berücksichtigen ist: Wie wähle ich die richtige Strecke? Mit wem gehe ich? Was esse und trinke ich unterwegs? Der Experte zeigt uns, dass neben dem Gewichtsverlust Fasten-Wandern auch den Organismus reinigt und eine neue Balance von Körper und Seele schafft.

 [Download Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, ...pdf](#)

 [Online lesen Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst Ruediger Dahlke**

---

Einband: Audio CD

Pressestimmen

"Das Buch ist besonders für Menschen geeignet, die mehr als 'nur' fasten wollen, sondern auch die seelische oder geistige und die wissenschaftliche Seite des Fasten interessieren."

Reformhaus, 27.02.2017

das erste Praxisbuch "zu diesem neuen Trend"

boersenblatt, 03.02.2017

"ein sehr motivierendes Praxisbuch"

Nature fitness - Wunderbares Deutschland, 01.03.2017

"Dicke Gemüse-Suppe so viel man will. So macht das Abnehmen Spaß."

PTA , 01.02.2017 Kurzbeschreibung

Fasten-Wandern steigert das körperliche Wohlbefinden: Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, und der Körper verbrennt Energie. In seinem neuen Hörbuch erklärt Ruediger Dahlke die physiologischen Zusammenhänge und zeigt, was bei der Vorbereitung und Umsetzung einer Fasten-Wanderung zu berücksichtigen ist: Wie wähle ich die richtige Strecke? Mit wem gehe ich? Was esse und trinke ich unterwegs? Der Experte zeigt uns, dass neben dem Gewichtsverlust Fasten-Wandern auch den Organismus reinigt und eine neue Balance von Körper und Seele schafft. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Ruediger Dahlke besitzt auf dem Gebiet der Psychosomatik mehr als 25 Jahre Erfahrung. Mit seinen in über 22 Sprachen übersetzten Bestsellern zur Krankheitsbilder-Deutung hat Dahlke eine ganzheitliche Psychosomatik begründet, die eine breite Anhängerschaft bei Patienten und Ärzten gefunden hat. Seine Werken haben Brücken zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Religion und spiritueller Philosophie gebaut.

Andreas Neumann ist Schauspieler und arbeitet seit über 20 Jahren als Sprecher für das Bayerische Fernsehen und den Bayerischen Rundfunk. Für Argon Balance hat er bereits einige Titel gelesen, u.a. Clemens Kubys "Selbstheilung" und "Power durch Pause" von Ingo Froböse.

Download and Read Online Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst Ruediger Dahlke #Q974N2JUFY1

Lesen Sie Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke für online ebook Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke Bücher online zu lesen. Online Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke ebook PDF herunterladen Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke Doc Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke Mobipocket Fasten-Wandern: Der nachhaltige Weg zu Gesundheit, Fitness und sich selbst von Ruediger Dahlke EPub