

# Glück & JAHR

Dieser Ratgeber vereint moderne Psychologie und Neurowissenschaft, wirksame Coachingtechniken und das jahrhundertealte Wissen des Ayurveda und Yoga. Motivierende Texte, eine klare Struktur und jahreszeitliche Inspirationen, wie Rezepte und konkrete Übungen, machen Veränderungen leicht und sorgen für Bewegung im eigenen Leben.

Gestalte das Leben, das du leben willst. Verändere, was dir nicht gut tut. Etabliere Dankbarkeit für alles, was dich glücklich macht. Schlafe ausreichend. Kenne deine Träume und folge ihnen. Entwirf deinen Plan. Beweg deinen Körper. Hab Spaß, bei allem was du tust. Sei liebevoll mit Dir. Atme tief. Lebe mit dem Fluss des Lebens. Starte jeden Tag mit einer Intention. Dieses Buch hilft dir dabei.



**Silja Mahlow** (Wirtschaftspsychologin, Coach und Yogalehrerin) inspiriert auf ihrem Blog »Glücksplanet« eine wachsende Zahl begeisterter Leser. In Coachings oder Seminaren, bei der Beratung von Firmen oder auf ihren Social Media Kanälen begleitet Sie Menschen auf dem Weg in ein glückliches und gesundes Leben. Dazu mischt sie ihr Wissen und ihre Methoden bunt und schafft neue Formate, wie z.B. ihre einzigartigen Yoga und Coaching Workshops.



**Anita Slowig** ist Ayurveda-Gesundheitsberaterin sowie Ayurveda-Koch und Ernährungscoach. Sie lebt im Herzen des Ruhrgebiets und leitet dort mit „Herz im Pott“ eine wunderbare Kochschule, in der sie Menschen in herzlicher Atmosphäre zusammenbringt und die ayurvedische Kochkunst vermittelt. Darüber hinaus liebt sie es in Ihrer Praxis „HerzverbundenSein“ Ihre Klienten in Fragen der ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge zu beraten.

Silja Mahlow  
Anita Slowig

Glück & JAHR

# Glück & JAHR für KÖRPER GEIST & Seele

Silja Mahlow und Anita Slowig