

Wie sich durch die Rückbesinnung auf natürliche Rhythmen gelassener leben, effektiver arbeiten und ein Burnout verhindern lässt

In diesem Buch werden natürliche Zeitpunkte menschlicher Grundstimmungen im Wochen-, Jahres- und Lebenslauf schlüssig aufgezeigt, und es wird deutlich, warum unsere Vorfahren schon vor Jahrtausenden ihre Beachtung als einen Weg zu Glück und Gesundheit erkannt haben ... Nach dem im Wochenaufbau überlieferten „Rhythmus unserer Seele“ gaben sie bewusst unseren Tagen ihre ganz eigenen Namen... so dass sich auch das Nachtgestirn Mond nicht zufällig im „Mond-Tag“ wiederfindet. Also:

Raus aus dem Takt – rein in den Rhythmus...
wer auf sein Herz hört, lebt gesünder!

„Klasse, sehr hilfreich,
faszinierend...
... eine Struktur, die vieles
leichter macht!“

Beginn die Woche NIE mit einem MONTAG!

Dirk Reimer

SCHWARZ ist die Nacht und SAMSTAG der Tag dafür!

Auch Biografiearbeit hat ihre ganz eigene Zeit.

