

Wie können Sie etwas für Ihre Gelassenheit im Alltag tun? Was hat Aufmerksamkeit mit Gesundheit zu tun? Schliessen sich ein gutes Leben und soziale Verantwortung gegenseitig aus?

Welche Techniken sind nützlich und wissenschaftlich erprobt? Gibt es effiziente Methoden, die zum Wohlbefinden beitragen?

Emotionale Klarheit

Zwei Produkte aus dem «hbs-Verlag» können darauf Antwort geben:

- **Das Buch**
«Emotionale Klarheit. Das Arbeitsbuch mit Stichworten, Erläuterungen, Überlegungen, Ausführungen und Übungen zur Leichtigkeit des Seins – ein Aufruf zur sozialen, politischen und ökologischen Verantwortung».
- **Die Doppel-CD**
«Entspannung durch Körperwahrnehmung – Anleitungen zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson», gesprochen in Dialekt von Dr. Heinz Bolliger-Salzmann

Exklusiv zu beziehen direkt beim Autor

Dr. Heinz Bolliger-Salzmann
Buchseeweg 16b
3098 Köniz
hbs_verlag@bluewin.ch

Die bestellten Artikel werden Ihnen innert vier Arbeitstagen mit Einzahlungsschein per Post zugestellt.

hbs» health behavior Science-based
heinz bolliger-Salzmann

Preis: 1 Buch Fr. 38.–
1 Doppel-CD Fr. 39.–
Im Paket-Preis:
1 Buch und
1 Doppel-CD zusammen: Fr. 69.–
zuzüglich jeweils Porto und Versandkosten