

Lesenswerte Bücher

Thema: Gesundheit

Schon oft hat das Lesen eines Buches die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Empfehlenswerte Bücher

- 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
- Elisabeth Lieble: **Das internationale Yoga-Kochbuch**
Wussten Sie schon, dass es eine gesunde und leckere Yoga-Ernährung gibt?

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels Antiquariats.

Lesenswerte Bücher

Thema: Gesundheit

Schon oft hat das Lesen eines Buches die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Empfehlenswerte Bücher

- Ulrich Praman: **Das Wohlfühlbuch**
In diesem Buch dreht sich alles um Ihr Wohlbefinden: hier erfahren Sie alles über Wellness
- Carl-Hermann Hempen: **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
- 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.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose Bücher, die immer aktuell sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels liegen oder im Keller eines Antiquariats.

Wer ist Prof. Dr. Christian Zielke?

Christian Zielke ist ...

- Professor für Management & Kommunikation an der Technischen Hochschule Mittelhessen
- Buchautor und Key-Note-Speaker
- Senior-Berater erfolgreicher Manager in Krisenzeiten und bei Veränderungen
- Management-Trainer für Vertrieb, Führung, Kommunikation und Motivation
- als Experte und Impulsgeber zu Gast in Rundfunk und Fernsehen

Experte für ...

- Aufträge überzeugend gewinnen
- Unternehmensziele leistungsstark erreichen
- Veränderungen motivierend gestalten
- Führungskrisen sicher überwinden

Publikationen (Auswahl)

- Management, Best of Edition, Haufe Verlag
- Ihre Jobsicherheit, Focus Edition
- Führungstechniken, Haufe Verlag
- Management Trainer, Haufe Verlag
- 30 Minuten für Ihre Jobsicherheit, Gabal Verlag
- 30 Minuten: Partnerfindung ist kein Zufall, Gabal Verlag
- 30 Minuten für Feng Shui am Arbeitsplatz, Gabal Verlag
- Coaching als Instrument der Personal- und Organisationsentwicklung, Kohlhammer Verlag
- Motivation und Zielerreichung, Medien- & Verlagsgruppe Informiert.TV

Außergewöhnliche Lebens- und Berufserfahrungen

- Hauptschule – Realschule - Gymnasium
- Studium der Rechtswissenschaften, Pädagogik Sozialwissenschaften und Theologie
- Leistungssport: Karate und Schwimmen
- Seefahrt bei der Bundesmarine
- Entwicklungshilfe auf den Philippinen
- Rechtsanwalt mit Schwerpunkt Arbeitsrecht
- Jurist: Außenhandelskammer Hongkong
- Personalmanagement: Hoechst AG, Daimler Benz
- Internationaler Personalleiter: Erdöl-Industrie
- Zertifizierter Shaolin-Personal-Trainer

Diese besonderen Lebens- und Berufserfahrungen fließen auf unterschiedliche Weise in die Vorträge mit ein und machen sie zu einem besonderen Erlebnis

Soziales Engagement

- **Gründer und Gastgeber: „Die Schule des Lebens“** – soziale Impulsveranstaltung an der Technischen Hochschule Mittelhessen zugunsten der Hospiz
- **Präsident: Lions Club International** Förderverein des LC Gießen-Burg-Gleiberg
- **Vorstand: Wirtschaftsclub Rhein Main**
- **American Chamber of Commerce** – persönliches Mitglied
- **Mitglied im Kuratorium** - Förderkreis Hospiz Mittelhessen – Studium Plus
- **Pro-Bono-Vorträge und Beratungen**