

## Kurztext

---

Detlef Soost

### **Be Your Best**

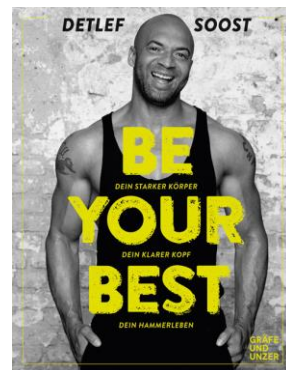
**Dein starker Körper - Dein klarer Kopf - Dein Hammerleben**

192 Seiten, mit ca. 250 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6232-8



Detlef Soosts ganzheitliches Konzept aus effektiven Übungen für jeden Körperbereich und einfachen mentalen Tipps bietet Anleitungen für jeden Tag mit dem Ziel, nicht nur Kraft aufzubauen, sondern dabei auch innere Ruhe zu finden. Weil nur ein gesundes Gleichgewicht aus körperlicher Vitalität und seelischer Ausgeglichenheit Bestand hat, steigert du mit "Be Your Best" nicht nur deine Power sondern lernst auch Stress leichter abzubauen, deine persönlichen Ziele klar zu definieren, mehr Energie aufzubauen und deine Motivation nie aus den Augen zu verlieren. Der umfassender Ansatz für dein Hammerleben!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.