

## Presseinformation

Ruediger Dahlke

### Mein Buch der Selbstheilung

Umfang: 256 Seiten mit ca. 40 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Hardcover

Preis: 26,00 € (DE) / 26,90 € (AT) / 35,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8331-6

Erscheinungsdatum: Mai 2022



 Auch als eBook erhältlich.

**Bestsellerautor und Arzt Ruediger Dahlke verrät sein gesammeltes Wissen aus langjähriger Erfahrung zu psychosomatischen Zusammenhängen und seinem Ansatz der ganzheitlichen Medizin**

**Mein Buch der Selbstheilung** ist die Essenz aller Themen und Gedanken des Bestsellerautors Ruediger Dahlke. Grundlegend ist, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele deutlich zu machen und dem Leser ein ausführliches und umfangreiches Werkzeug zur Selbstheilung zur Verfügung zu stellen. Gliederung in drei Teile: Meine Wege der Heilung, Beschreibung der Organsysteme, Werkzeuge für die Anwendung.

**Ruediger Dahlke**, Koch- und Sachbuchautor, steht wie kein anderer für gesundes und langes Leben. Seit Jahren kombiniert er erfolgreich sein medizinisches Fachwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Seele.