



Riccarda Kolb

So geht glücklich sein

Wie ich aus dem Burnout in die Leichtigkeit des Lebens fand
192 Seiten, ca. 50 Abb., Format 16,5 x 23,5 cm

Hardcover

ISBN: 978-3-95961-189-3

¤ [D] 17,99

¤ [A] 18,50

sFr. 25,50

Christian Verlag

Presse-Kontakt:

Verlagshaus GeraNova Bruckmann
Gabriele Engelke
Infanteriestraße 11a
D-80797 München

T: +49 (0)89 13 06 99548
F: +49 (0)89 13 06 99.500
gabriele.engelke@verlagshaus.de

Internet:

www.verlagshaus.de
www.christian-verlag.de

PRESSETEXT

Der Weg der Autorin aus ihrem Burnout zurück ins Leben

Für gewöhnlich lernt man Dinge am besten, indem man sie selbst ausprobiert. Wenn es sich jedoch um etwas handelt, das man eher nicht erleben will, ist die eigene Erfahrung nicht das Mittel der Wahl. Dann helfen ehrliche und echte Geschichten einer Person, die es geschafft hat. Und genau hier setzt Riccarda Kolbs Anleitung zum Glücklichsein an: Sie berichtet von ihrem Weg aus dem Burnout, gibt Tipps zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit!

Wer sich in die kleinen Dinge des Lebens verliebt, kann auch die großen verändern!
Wie genau, das verrät Ex-Managerin und Yogalehrerin Riccarda Kolb.

Gesamt: 646 Zeichen

Riccarda Kolb, geboren 1971, ist Buchautorin, Yogalehrerin, Stress-Präventions-Coach und Besitzerin des Yoga-Studios karmakarma in Düsseldorf. Riccarda Kolb studierte Jura in München und arbeitete viele Jahre als Juristin und Managerin bevor sie es gewagt hat mutig in ihr „neues“ Leben als Yogalehrerin zu springen.

Der **Christian Verlag** zählt seit über 30 Jahren zu den renommiertesten deutschen Verlagen für die schönen Dinge des Lebens. In den Themenwelten Kochen, Garten, Wohnen und Lifestyle erscheinen hochwertige und besondere Bücher. Die Kochbücher aus dem Christian Verlag haben bereits zahlreiche Preise erhalten, darunter den französischen »Gourmand Cookbook Award« und die Medaillen der »Gastronomischen Akademie Deutschland (GAD)«.