

Fit, gesund & glücklich

Sieglinde Sickinger zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund wird und bleibt.

Ehrliche und unkomplizierte Anleitungen helfen, 10 typische Probleme im Alter zu bewältigen. Mit Tipps und Methoden aus Akupressur, Ayurveda, sanften Bewegungen und einfachen Hausmitteln bleiben Geist und Körper fit.

SIEGLINDE SICKINGER wuchs als „Nachzüglerin“ in einer Bauernfamilie in Oberösterreich auf. Als berufstätige Ehefrau und Mutter von drei Söhnen absolvierte sie verschiedene Ausbildungen und wurde selbstständige Heilmasseurin. Bald schon führte sie eine erfolgreiche Massagepraxis. Sieglinde Sickinger genießt heute ihre Pension. Ihre Reisen führen sie um die halbe Welt und durch verschiedenste Kulturen, während einer ihrer Söhne die von ihr gegründete Praxis weiterführt. Ehrenamtlich betreut sie in ihrem Heimatort eine SelbA-Gruppe. „SelbA“ steht für „Selbstständig im Alter“.

Sieglinde Sickinger
Fit, gesund & glücklich
Der Weg zur neuen Kraft
Format: 21 x 14,8 cm
Hardcover, 122 Seiten,
Fadenheftung
ISBN: 978-3-99025-227-7
Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.