

JUNG BLEIBEN UND LÄNGER GESUND LEBEN

Ekkehard Jagdmann ist ein Experte für Life-Balance und Keynote Speaker für Berufstätige zum Thema jung bleiben. In seiner Tätigkeit als Coach und Buchautor versteht er es auf fesselnde Weise seine vitalisierende Botschaft, informativ und unterhaltsam zu vermitteln. Speziell seine Vorträge und interaktiven Workshops rund um die Welt, haben schon zahlreiche Menschen begeistert und sind beispielhaft, authentisch und sehr anschaulich. Die Teilnehmer schätzen besonders seine motivierende, sympathische Vermittlung von Inhalten zum Thema - gesund und jung sein -. Und so ist die Idee entstanden, dieses Buch zu schreiben.

Mit seinem Apell „Wer sich schneller gedanklich und körperlich bewegt, bleibt länger jung“, gibt Ekkehard Jagdmann mittels seiner 3L-Methode: Leicht, lebendig, lustvoll durchs Leben zu gehen, in diesem Buch wertvolle Impulse. Mit seiner Botschaft, möglichst viele Menschen zu vitalisieren und zu aktivieren und ihnen ein gesünderes Leben näher zu bringen, trifft er den Zeitgeist genau.

Besonders Berufstätige im Bereich 45-70 Jahren, die bereit sind für gesundheitliche Verbesserungen, sind hierbei angesprochen. Genauso Menschen, die sich biologisch verjüngen möchten oder einfach leistungsfähiger und belastbarer werden wollen, sind die idealen Leser für dieses Buch.



JUNG BLEIBEN UND LÄNGER GESUND LEBEN

JUNG BLEIBEN UND LÄNGER GESUND LEBEN

Wie man sich durch
schneller Denken,
Bewegung und Ernährung,
um 20 Jahre verjüngt!

Ekkehard Jagdmann



Ekkehard Jagdmann

