

Wohlfühlen im Winter

Bankhofer, Hademar: Winter-Wellness

Wohlbefinden und Wohlfühlen im Winter. Tipps zur Naturheilkunde und Hausmittel bei Erkältungen,; Ratgeber zur Lichttherapie, Ernährungstipps und Kräuterheilkunde sowie Bewegungstipps zur kalten Jahreszeit

Vc Bank

Bißbort, Sonja: WinterPower

Das Aktivprogramm für die kalte Jahreszeit

Tipps und Anregungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, um gesund durch den Winter zu kommen.

Vc Bißb

Bürgisser, Titus: Abenteuer im Winter

Spiele, werken, leben im Schnee

Das Praxisbuch für Winterfreizeiten mit Kindern und Jugendlichen enthält Basisinformationen, didaktische und organisatorische Tips sowie zahlreiche Spiel- und Bastelvorschläge; reich illustriert.

Vc L1 Bürg

Goldbach, Angela: So geht's mir gut

Wie wir Frauen uns richtig wohl fühlen können

Mb m30 Gold

Kettenring, Maria M.: Ätherische Öle für Beauty und Wellness

Tipps zur Schönheitspflege für Hände und Füße, Aromabäder mit Öl, Haar- und Hautpflege, Reiseapotheke, Körperpflege und Wohlbefinden.

Vc g Kett

Verwöhn dich

Die besten Wohlfühl-Tipps für Zuhause. Tipps und Anregungen für ein Verwöhnprogramm für Körper und Seele; reich illustriert.

Vc g Verw