Tanja Rosenbaum
Was uns gesund hält

**Die Bausteine für ein salutogenes Leben**

1. Auflage BusinessVillage 2020
**234** Seiten

ISBN 978-3-86980-547-4 29,95 Euro

ISBN-PDF 978-3-86980-548-1 26,95 Euro

**Pressematerialien:**<http://www.businessvillage.de/presse-1106>

Für viele von uns ist der Job oder die Karriere wichtiger als die eigene Gesundheit. Ein Innehalten, ein Umdenken setzt meist ein, wenn der Körper beginnt „auszufallen“. Erst jetzt wird Gesundheit wichtig.

Doch wie können wir unseren Fokus von krankmachenden auf gesundheitsfördernde Aspekte verändern? Wie können wir gesünder werden? Was bedeutet das für unser tägliches Leben – privat wie beruflich? In welcher Verbindung steht unser Wohlbefinden zu unserer Haltung und unserem Handeln?

Antworten darauf liefert Rosenbaums Buch. Es lenkt den Fokus auf salutogene – gesundheitsfördernde – Aspekte und zeigt den Kontrast zu der weitverbreiteten pathogenen – krankmachenden – Sichtweise auf. Es illustriert, wie uns das ausgewogene Spiel zwischen Gasgeben und Bremsen ermöglicht, unser Umfeld gesundheitsfördernd zu gestalten und unsere Gesundheit systematisch und ganzheitlich ins Visier zu nehmen.

Rosenbaums Buch ist eine spannende Reise zu unserem eigenen (Innen-)Leben und unseren ureigenen Bedürfnissen. Es bringt uns das Konzept der Salutogenese näher und zeigt, wie wir es in unseren Alltag integrieren.

Die Autorin

Tanja Rosenbaum kombiniert Heilpraxis und Coaching auf einzigartige Weise. Mit ihrem Ansatz unterstützt sie Patienten nachhaltig in der Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung und hilft, bei klassischen Krankheitssymptomen krankhafte Muster auf kognitiver Ebene zu verändern. Ihre Begeisterung für die Genialität und Regenerationsfähigkeit unseres biologischen Systems gibt sie in Firmen und Bundesbehörden mit dem Schwerpunkt Prävention, Resilienz und salutogene Führung weiter. https://tanjarosenbaum.com

Über BusinessVillage

BusinessVillage ist der Verlag für die Wirtschaft. Unsere Themen sind Beruf & Karriere, Innovation & Digitalisierung, Management & Führung, Kommunikation & Rhetorik und Marketing & PR. Unsere Bücher liefern Ideen für ein neues Management und selbstbestimmtes Leben. BusinessVillage macht Lust auf Veränderung und zeigt, was geht. Update your Knowledge!

Presseanfragen

Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge.

BusinessVillage GmbHJens Grübner
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen

E-Mail: redaktion@businessvillage.de
Tel: +49 (551) 20 99 104
Fax: +49 (551) 20 99 105

-------------------------------------

Geschäftsführer: Christian Hoffmann

Handelsregisternummer: 3567

Registergericht: Amtsgericht Göttingen