



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Preis: **19,90 €** (A: 20,50 €)

352 Seiten/broschiert

ISBN: 978-3-942888-46-2

Erscheinungstermin: **Oktober 2011**

VLB-Warengruppe **481:**

Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Lebensführung, Pers. Entwicklung

Vertrieb in Österreich über Mohr Morawa,

Vertrieb in der Schweiz über Dessauer

AUF EINEN BLICK

- Schamanische Weisheit für heute genutzt
- Bewährte Bewegungs- und Ernährungstipps von zwei Experten
- Spitzenleistungen dank der richtigen Balance zwischen Körper, Geist und Seele

Brant Secunda / Mark Allen

Fit Soul – Fit Body

Wenn Sie gestresst und überarbeitet sind, mit den Nerven am Ende oder zu viel Gewicht mit sich herumschleppen, werden Sie kaum Leistung bringen können, sei es in der Arbeit, zu Hause oder beim Sport. Es ist die Balance zwischen Körper und Geist, die Spitzenleistungen erst möglich macht. Eine Balance, die Mark Allen mithilfe Brant Secundas fand. Dank Brants genialer Übungen steigerte Mark seine körperliche und geistige Fitness derart, dass er insgesamt sechsmal den Ironman Hawaii gewann – eine Leistung, die das Outside-Magazin mit dem Titel „World’s Fittest Man“ würdigte.

ÜBER DIE AUTOREN



Mark Allen wurde vom Fachmagazin „Triathlete“ zum „Größten Triathleten aller Zeiten“ gekürt.

Der sechsfache Ironman-Sieger ist Sportlern auf der ganzen Welt ein Vorbild.

Brant Secunda ist ein weltweit gefragter Schamane und Lehrer in der Tradition der mexikanischen Huichol-Indianer. Er begeistert die Teilnehmer seiner Seminare in den USA, Europa und Japan.