



wellness daheim – relax

Zeit ist das Schönste, was wir uns selbst schenken können – Zeit, damit Körper und Geist abschalten können und wir unser inneres Gleichgewicht wieder finden.

Entspannende Gesichtspackungen, hautberuhigende Körperpflege und die passende Wellness-Ernährung wirken Stress entgegen, sorgen wieder für Gelassenheit und bringen Ihre gute Laune zurück, am Wochenende oder nach einem langen Tag im Büro.

Mit den vielseitigen Anregungen aus diesem Buch kann man so richtig die Seele baumeln lassen – ganz gemütlich bei sich zu Hause.

Die Autorin

JO GLANVILLE-BLACKBURN, viele Jahre lang Beauty Director bei Good Housekeeping, arbeitet inzwischen freiberuflich als Autorin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Schönheit und Wellness. Sie lebt mit ihrem Mann und drei kleinen Kindern in London und räumt freimütig ein, dass sie selbst für Wellness zu Hause eigentlich nur vor sieben Uhr morgens und um Mitternacht Zeit hat.

ARTEA GmbH
Döbereinerstrasse 5
D-81247 München
Tel. 089-8119608
Fax 089-8119698
Pressekontakt: Gabriele Schiffer
g.schiffer@arteade.de

www.arteade.de

Jo Glanville-Blackburn
relax

ARTEA Verlag
Format 14 x 14 cm
64 Seiten, durchgehend 4-farbig
Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 3-933861-62-4
€ 9,90 / € [A] 10,95 / SFR 18,--