

Presseinformation

Elke Maria Raue

Bewusst essen und trinken

Ein genüsslicher Weg zur Gesundheit

14,8 x 21 cm, 196 Seiten mit Illustrationen von Natascha Schmitz

ISBN 978-3-95904-208-6 – 22,80 Euro

Edition Forsbach 2023

Erscheint am 22. Mai 2023

Essen und trinken mit Genuss

Sie möchten sich vitaler fühlen? Sie wünschen sich mehr Freude und Genuss in Ihrem Leben? Sie wollen Ihr Wohlfühlgewicht realisieren?

Es gibt viele Wege – bewusst und genussvoll essen und trinken kann genau der richtige für Sie sein.

In diesem Buch erfahren Sie, wie schon kleine Veränderungen unserer Ernährungsge-wohnheiten so viel mehr Wohlbefinden schenken.

Elke Maria Raue, Ernährungs- und Lebensberaterin, gibt Ihnen Tipps für einen erfolg-reichen Start in eine neue Praxis des Essens und Trinkens mit Genuss.

Fühlen Sie sich eingeladen, genüssliches Dürfen und Können für sich zu entdecken, sich zu erlauben und zu gönnen.

Erleben Sie, wie gut Ihnen dies tut.

Viel Vergnügen!



Elke Maria Raue, Jahrgang 1963, startete ihren beruflichen Werdegang 1985 als Diplom-Verwaltungswirtin (FH).

Das Interesse für den Menschen mit all seinen Facetten und für Gesundheitsthemen führte sie zu verschiedenen Ausbildungen. So ist sie seit 1994 auch als Ernährungs- und Lebensberaterin und seit 1998 als Heilpraktikerin tätig.

Weiterbildungen zu diversen Themen, wie etwa 2016 zum „Schmauen®-Coach“ nach der Jürgen-Schilling-Schmauen®-Methode.

Das erworbene Wissen an interessierte Menschen weiterzugeben, erfüllt sie mit Freude.

Ihre Seminar- und Vortragsthemen sind u. a. Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler, Antlitzdiagnostik nach Hickethier, Dorn-Breuß: Behandlungen, Reflexzonen-therapien,

Blütentherapie, Gesundheits- und Ernährungsthemen.

Zu ihren Hobbys Fotografie und Malerei ist eine weitere Passion hinzugekommen: das Schreiben.

Schreiben mit dem Ziel, Freude zu schenken und auch ein wenig zum Nachdenken anzuregen.

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

Telefon: +49 951 96439936, info@edition-forsbach.de, www.edition-forsbach.de,

USt-IdNr.: DE815402804, Verkehrsnummer: 15031