



# Buchpräsentation und Lesung mit Katharina Maywald

Mittwoch, 06.11.2024, 19:00 Uhr

Bücherei Eulennest

Altgasse 28, 3423 St. Andrä-Wördern

**Eintritt freie Spende!**

Veranstalter: Bücherei EULENNEST, 3423, Altgasse 28, 02242-31300  
eulennest@staw.at, www.eulennest.bvoe.at



## „Warum sich der Mensch gegen ein gesundes Leben wehrt – Aufdecken – Verstehen – Verändern“

Cover (credit: Claudia Sperl) als auch mein Profifoto (credit: Markus Kellner)

Warum fällt es uns so schwer, gesunde Entscheidungen zu treffen, obwohl wir wissen, wie wichtig sie sind?

Warum essen wir nicht richtig, bewegen uns nicht genug, sind oft im Stress und schlafen schlecht? Dieses Buch geht genau diesen Fragen auf den Grund. Es zeigt, welche evolutionären, psychologischen und gesellschaftlichen Faktoren uns täglich beeinflussen, und daran hindern, gesund zu bleiben. Die Autorin gibt uns konkrete Anleitungen und wirksame Strategien, die uns helfen, gesund zu bleiben.

Im Buch gibt es vieles zu entdecken:

- Ein tiefes Verständnis für Ursachen deiner Blockaden: Du lernst warum es so schwer ist, alte Gewohnheiten zu ändern, und entdeckst Wege, diese zu überwinden.
- Hilfreiche Maßnahmen für gängige Gesundheitsprobleme: Du erfährst, wie du Rücken- und Knieschmerzen vorbeugen und behandeln kannst – und wie Bewegung dir dabei hilft.
- Fünf Schlüssel zum Erfolg: Du entdeckst, wie du die Erfolgsfaktoren Schlaf, Atmung, Bewegung, Ernährung und Glück in deinem Leben nutzen kannst, um langfristig gesund zu bleiben.
- Werkzeuge für den Alltag: Du erkennst, wie du Rituale, Routinen und gezielte Maßnahmen in deinen Alltag integrieren kannst, um ihn erfüllter und schöner zu gestalten.
- Inspirierende Geschichten: Lass dich von den Erfolgserlebnissen anderer motivieren und finde heraus, was du dir von ihnen abschauen kannst.

Dieses Buch ist ideal für alle, die endlich die Kontrolle über ihre Gesundheit übernehmen möchten – egal, ob du bereits gesundheitliche Probleme hast oder präventiv handeln willst. Besonders geeignet ist es für Menschen mit Rücken- und Kniebeschwerden, die nach effektiven Lösungen suchen, um ihre Schmerzen zu lindern und langfristig schmerzfrei zu bleiben. Es ist auch für diejenigen gedacht, die sich oft durch ihre eigenen Gewohnheiten blockiert fühlen und nach einfachen, praktikablen Wegen suchen, diese zu ändern.

*Zur Autorin Katharina Maywald:*

*Mag. Katharina Maywald ist Sportwissenschaftlerin und erfahrene Personal Trainerin, wohnt in Altenberg und ist spezialisiert auf die Unterstützung von Menschen mit Knie- und Rückenschmerzen. Seit über 10 Jahren leitet sie die wöchentliche Fasziengruppe im Sportunion-Haus und setzt ihren Schwerpunkt zusätzlich auf individuelles Personal Training, um gezielt und persönlich auf die Bedürfnisse ihrer Klienten einzugehen.*