



Auflage: 1. Auflage 2024  
Seiten:: 208  
Abbildungen: 32  
Einband: Softcover; 13,6 × 20,5 cm  
ISBN: 978-3-86867-677-8  
Artikelnr.: 51480  
Erschienen: November 2023

Preis 14,85 €  
Änderungen vorbehalten!

#### KVM - Der Medizinverlag

📍 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

☎ +49 (0) 30 / 76180-5

📠 +49 (0) 30 / 76180-680

✉ info@quintessenz.de

🌐 <http://nginx/kvm/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Michael von Kunhardt  
**Titel:** 105 Impulse für mehr Wohlbefinden und Motivation  
**Kurztext:**

Die Montagsmotivation – für jeden Tag, jede Jahreszeit und ein Leben lang! Der renommierte Mental- und Motivationsexperte und „MONtimator“ Michael von Kunhardt, Coach und Redner für mentale Stärke, bekannt aus Radio und TV, hat für sein neues Buch 105 einprägsame Beiträge aus Hunderten von Radiosendungen ausgewählt und in diesem Buch zu praktischen und einfach anwendbaren Konzepten zusammengefasst. Diese Ratschläge und Denkanstöße können als kraftvolle Werkzeuge dienen, um das Leben positiv und dankbar zu gestalten.

Von Kunhardt ermutigt seine Leser- und Zuhörerschaft dazu, das eigene Potenzial zu erkennen und es mit Freude und Entschlossenheit zu nutzen. Seine Motivationen sind wie Leuchttürme, die einen Weg zeigen, um selbstwirksam das Schicksal zu formen und dabei ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens zu erfahren. Das Buch ist ein Weckruf, der dazu anspornt, die Möglichkeiten des Lebens auszuschöpfen.

Die Texte sind einfach zu lesen und die vorgestellten Konzepte können mühelos in den Alltag integriert werden. Der Autor ist Experte auf seinem Gebiet und erklärt uns mit Expertise und Anregungen aus dem Profisport, wie man seine Lebensqualität steigern kann. Sein neues Werk ist nicht nur ein Buch – es ist ein treuer Begleiter auf dem Weg zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben.

Michael von Kunhardt spricht im Radio "RPR1" über sein Buch:

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Business & Karriere