

# Heinz Frei



**Brennen ohne auszubrennen**



























1

Das Rad – mein wiedergefundener Garant  
für Lebensqualität - mein Schuherersatz



2

Wie schaffte ich die Distanz zum *VORHER*  
Die Entdeckungsreise des noch Möglichen  
wagen



3

Wie und mit welchen Werten finde ich zu meinem Glück – eigene Strategie zur Erwartungshaltung als Startrampe zum Erfolg!?





4

Oft steht uns der Kopf im Weg –  
die Balance zwischen Körper und Geist

