



Presseinformation

Imke Wangerin

Stressfrei

Mein Übungsbuch für mehr
Gelassenheit und Entspannung

Reihe: Mind & Soul Übungsbuch

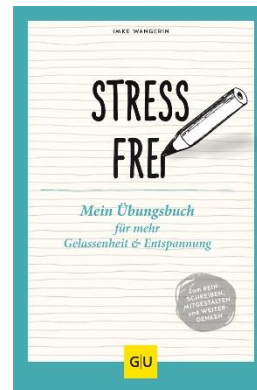
Umfang: 80 Seiten, mit ca. 40 Illustrationen

Format: 15,5 x 23,5 cm, Softcover

Preis: 9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6610-4

Erscheinungstermin: September 2018



Täglicher Begleiter durch den Alltagsstress: mit gezielten Übungen stressfrei werden

Wir haben gelernt, Aggregatzustände, Zellwachstum und Computereinstellungen zu verändern. Aber die meisten von uns haben nicht gelernt, ihren Ist-Zustand zu verbessern. Dabei sind wir lebendige Wesen mit einem Körper, der auf jede Situation reagiert. Manchmal so, dass wir in unserer Handlungsfähigkeit, unserer Lebensfreude und unserer Gesundheit eingeschränkt sind – wir sind gestresst.

Es gibt zahlreiche Techniken, die wir direkt in stressigen Situationen anwenden können, um wieder handlungsfähiger, freudiger und gesünder zu werden. Viele Tabellen und Checklisten, in denen die eigenen Erfolge und Gedanken festgehalten werden können, machen **Stressfrei** zum ganz persönlichen Begleiter für Ihren Weg in ein entspannteres Leben. Von der ersten Bestandsaufnahme, über Techniken, um das sich immer schneller drehende Hamsterrad zu verlangsamen, bis hin zu gezielten Auszeiten: Mit Methoden aus Achtsamkeit, Meditation und Zeitmanagement gelingt der sanfte Tritt auf die Bremse und die Besinnung auf den inneren Ausgleich – selbst in hektischen Phasen.

Imke Wangerin hat die stressige Welt als Journalistin (Berliner Zeitung) aufgegeben für ein freiberufliches Leben auf dem Hausboot. Sie ist als Trainerin, Coach und Yogalehrerin im In- und Ausland tätig. Zudem beschäftigt sie sich mit Entspannungstechniken und Achtsamkeit. Seit sie Führungskräften Yoga und Meditation näher bringt, träumt sie davon, dass Kinder in der Schule einfache Stresslösetechniken lernen – so selbstverständlich wie Algebra.