

Kurztext

Christian Haimerl

Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten (mit CD)

80 Seiten, mit ca. 30 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4623-6



Bei Angst- und Panikattacken haben viele Betroffene das Gefühl, die Kontrolle über sich und ihren Körper zu verlieren. In der Folge meiden viele die entsprechenden Situationen - was jedoch das Leben einschränkt und Ängste immer schlimmer werden lässt. Der GU-Ratgeber "Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten" hilft Ihnen mit einer einfachen, bewährten Körperübung, den Teufelskreis zu durchbrechen: Sie erlangen schnell wieder die Kontrolle über ihren Körper und können so die Auslöser der Panik abbauen. Im ersten Schritt üben Sie die angstlösende Tiefenatmung in entspannten Situationen intensiv ein. Im zweiten Schritt lernen Sie, diese Atemtechnik in für Sie angstbesetzten Situationen gezielt abzurufen und sich so sanft und schrittweise von Ihren Ängsten zu befreien. Die beiliegende CD unterstützt Sie bei der Einübung wie bei der Verankerung der Tiefenatmung.