

## Kurztext

---

Imke Wangerin

### **Stressfrei**

**Mein Übungsbuch für mehr Gelassenheit und Entspannung**

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6610-4



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 und Methoden aus der Achtsamkeit, Meditation oder Zeitmanagement, 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 dieses Buch zum ganz persönlichen Begleiter für den 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.