

## Presseinformation

Anke Precht

### **Federleichte Gedanken gegen das Kopfkarussell in der Nacht**

Umfang: 144 Seiten mit ca. 20 Fotos und 30 Zeichnungen

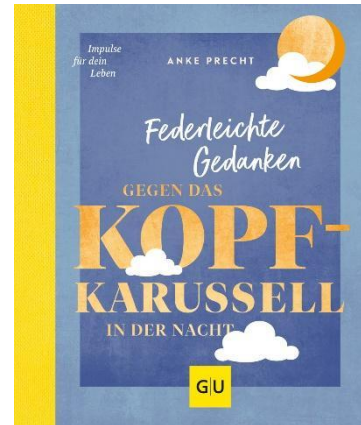
Format: 16,5 x 20 cm, Halbband

Preis: 17,99 € (DE) / 18,90 € (AT) / 25,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8502-0

Erscheinungsdatum: Mai 2022

 Auch als eBook erhältlich.



### **Liebevolles Geschenkbuch für innere Leichtigkeit und eine erholsame Nachtruhe**

Viele Menschen sehnen sich nach innerer Leichtigkeit. Endlich tief durchatmen, befreit von der Last auf den Schultern und dem Herzen. Ein Gefühl, das leichtfüßig durch den Tag gehen lässt und Zuversicht schenkt. Nicht immer braucht es eine Therapie, um das zu erreichen. **Federleichte Gedanken gegen das Kopfkarussell in der Nacht** zum abendlichen Schmöckern wird das beweisen. Kurze und liebevoll verfasste Kapitel geben hypnotische Denkanstöße für die Nacht und Impulse für einen erholsamen Schlaf. Zart gewobene Geschichten fördern neue Blicke auf Altbekanntes und helfen, innere Bezugsrahmen zu verändern. Kleine, behutsame Übungen erleichtern das Einschlafen und helfen beim Abschalten. Das Buch ist eine Leichtigkeits-Schatzkiste und lockt zur genussvollen Bettlektüre unter die Decke.

Statt Betthupferl und Schlaftablette:

Mit liebevollen Geschichten den Tag abschließen und entspannt in den Schlaf finden!

**Anke Precht** ist Dipl. Psychologin und Hypnotherapeutin mit eigener Praxis in Offenburg. Seit über 20 Jahren arbeitet sie therapeutisch mit Hypnose. In über 10.000 Sitzungen mit Trancearbeit ist ihr die besondere Sprache der Hypnose in Fleisch und Blut übergegangen, und sie liebt es Sätze zu entwerfen, die heilsam unbewusste Wirkungen entfalten und Seele und Körper entlasten. Neben ihrer Tätigkeit als Psychologin, Speakerin und Mentaltrainerin hat sie auch das Coachingprogramm „Be happy“ und das „Powerforum – energize your life“ initiiert. Außerdem hat sie mehrere Bücher im Bereich der Lebenshilfe publiziert. Bei GU sind bereits erschienen: „Jetzt stark werden!“, „Gedanken für den Mülleimer“ und „Wenn die das Leben in den Arsch tritt, nutze den Schwung“.

Mehr unter [www.ankeprecht.de](http://www.ankeprecht.de)