

Mehr Wohlbefinden – für Körper und Psyche!

Haben Sie gewusst, dass eine falsche Atemweise Ihr Wohlbefinden ganz entscheidend beeinflusst? Nicht? Dann ist dieses Buch das Richtige für Sie!

Daniela Michel-Gremaud, Bewegungspädagogin und Transaktionsanalytikerin, nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Psyche und des Körpers. Von A wie Atmung bis Z wie Zentrierung beleuchtet sie die Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Beschwerden. Und erklärt ganz praktisch, wie Sie zum Beispiel durch gezielte Atemübungen zur Ruhe kommen – und so dem Stress die Stirn bieten.

In 12 Kapiteln bringen Sie Schritt für Schritt Ihren Körper und Ihre Seele in Balance:

- Sie verstehen die Hintergründe und das Zusammenspiel von Körper und Psyche.
- Sie erhalten zahlreiche praktische Tipps und Körperübungen – von entspannend bis vitalisierend, mit Elementen aus Yoga, Pilates und Gymnastik.
- Holzschnitte von Monika Sommerhalder und kurze Weisheiten laden Sie zum Nachdenken und Reflektieren ein.

Ob Sie aus einer Lebenskrise oder einem Burnout herauskommen wollen oder sich einfach mehr Wohlergehen wünschen: Das Buch ist für jeden geeignet, der die Zusammenhänge von Körper und Psyche für sich nutzen möchte!

ISBN 978-3-13-205841-5



9 783132 058415

www.thieme.de



HINTERGRÜNDE

Michel-Gremaud
Sommerhalder

Körper und Psyche in Balance

HINTERGRÜNDE

Daniela Michel-Gremaud
Monika Sommerhalder

Körper und Psyche in Balance

12 Wege zu mehr Wohlbefinden

 Thieme

