

Literaturtipps für Ihre persönliche Entspannung

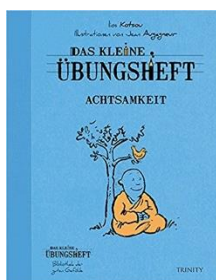
Gerade in der Vorweihnachtszeit hetzen die meisten von uns von Termin zu Termin, um dann völlig erschöpft an Weihnachten mit den Lieben zu feiern. In den freien Tagen ist der Familienstreit vorprogrammiert, außerdem werden Stressgeplagte oft krank, sobald Körper und Geist einen Gang herunterschalten. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Wir haben hier ein paar Buchtipps für Sie zusammengestellt – auch sehr gut geeignet als besonderes Weihnachtsgeschenk:

Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin: „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, Arbor-Verlag



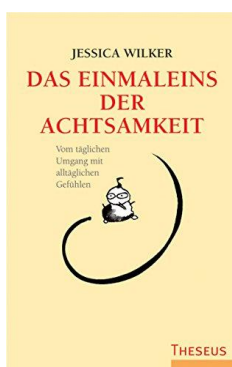
Buch und CD – guter Einstieg in Achtsamkeit und Meditation

Ilios Kotsou: „Das kleine Übungsheft der Achtsamkeit“, Trinity-Verlag



Leicht zu verstehen, mit anschaulichen Übungen

Jessica Wilker: „Das 1x1 der Achtsamkeit“, Theseus-Verlag



Achtsamkeit leicht gemacht – mit Humor geschrieben

Manuel Ronnefeldt, Jonas Leve: „Von Null auf Omm—Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit—Das Buch zu Deutschlands erfolgreichster Meditations-App“, mvg-Verlag



Alltagstauglich, gut lesbar und umsetzbar!

Elisabeth Hör-Bogacz: „Gehen—ein leichtfüßiges Glück - Kreative Auszeiten für Körper, Geist und Seele“, Integral-Verlag



Absolut inspirierend – nicht nur für Bewegungsmuffel!

"Jeder Weg auf den Gipfel beginnt mit dem ersten Schritt." (Laotse, chinesischer Philosoph, 6. Jh. v. Chr.)

Nähere Informationen finden Sie hier:

<https://dart-consulting.de/dart-gesundheitsmanagement/>

Susanne Grabau
5.12.2018