Die Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt

KÖSEL

»Sicher für viele eine Hilfe.«
Prof. Dr. med. Luise Reddemann,
Psychotherapeutin und Autorin

In diesem Buch zeigt Oscar, das Gute-Laune-Schaf, wie mit ganz einfachen Übungen in Sekundenschnelle mehr Selbstvertrauen, Energie und Gelassenheit entstehen.
Kostenlos. Ohne Rezept.
Und ohne Nebenwirkungen.

48 S. Durchgeh. farbig illustr.
von Kai Pannen. Gb.
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] | *CHF 14,90
ISBN 978-3-466-30915-3

48 S. Durchgeh. farbig illustr.
von Kai Pannen. Gb.
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] | *CHF 14,90
ISBN 978-3-466-30945-0

Herzklopfen, Ängste, vielleicht sogar Panik? Das muss nicht sein. Dr. med. Claudia Croos-Müller stellt 12 neue Körperübungen mit Sofortwirkung vor, die auch die Psyche positiv beeinflussen. Oscar und seine Freundin Emily zeigen, wie leicht sie sich umsetzen lassen.

48 S. Durchgeh. farbig
illustr. von Kai Pannen. Gb.
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] |
*CHF 14,90
ISBN 978-3-466-30996-2

Viel Glück
Das kleine Überlebensbuch

Sich glücklich fühlen, zuversichtlich sein und sich nicht unterkriegen lassen – das hält gesund. Mit weiteren 12 Übungen zeigen Oscar, das Gute-Laune-Schaf, seine Freundin Emily und ihr neuer gemeinsamer Gefährte, das schwarze Glücksschaf Willy, wie das geht: Optimismus statt Glückspillen – mit dem kinderleichten Bewegungsprogramm für den persönlichen mentalen Glückscode.

© Beatrix Helloway

DR. MED. CLAUDIA CROOS-MÜLLER,
Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie in eigener Praxis und ehem. Chefärztin am RoMed-Klinikum Rosenheim, Europa-zertifizierte-EMDR-Therapeutin und Traumatherapeutin, ist überzeugt von der Fähigkeit der mentalen Selbstheilungskräfte in jedem Menschen. Die von ihr entwickelte *Body2Brain-Methode* beinhaltet einfach erlernbare Körperübungen, die zu einer sofort spürbaren mentalen Regulierung und emotionalen Stabilisierung führen.
Die Liebe zur Neurowissenschaft und zum Beruf erlebt sie als ihren Weg und ihren Beitrag für Menschen.
Seminare, Coachings und mehr unter www.croos-mueller.de

176 S. Durchgeh. zweifarbig, mit Fotos.
Kartoniert
€ 15,95 [D] | € 16,40 [A] | *CHF 22,90
ISBN 978-3-466-30660-2

Mit Fotos, vielen Beispielen und konkreten Anleitungen weit über die üblichen Körpersprachebücher hinaus wird deutlich,
- wie sich Frauen aus alten Verhaltens- und Körpermustern lösen können
- wie sie den ersten Eindruck einer Geschäftsbegegnung sinnvoll nutzen
- wie sie Stimme und Kleidung einsetzen, sich taktisch klug im Raum platzieren und sich in Stresssituationen selbst den Rücken stärken.

Illustrationen von Kai Pannen

Lese- und Hörproben, Informationen zu Autoren/innen und Veranstaltungen finden Sie unter www.koesel.de
Kösel-Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH
Flüggenstr. 2, D-80639 München, Tel: 089/17801-0
Fax: 089/17801-111, e-mail: info@koesel.de

*Unverb. Preisempf. Stand der Preise: August 2013. Irrtum/Änderungen vorbehalten.