
Meine Buchempfehlungen

*um stressfrei durch den
verrückten Alltag zu kommen*

Meine Buchempfehlungen

um stressfrei durch den verrückten Alltag zu kommen



Für mehr Achtsamkeit

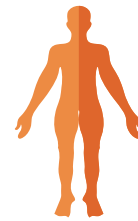
"Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR" von Jon Kabat-Zinn
erschienen 2019

Für Deinen Körper

"Darm mit Charme" von Giulia Enders, erschienen 2017

"Powertraining mit Tigerfeeling: Für Kraft, Beweglichkeit und Schönheit." von Benita Cantieni, erschienen 2017

"Faceforming - Gesichtstraining" von Benita Cantieni, erschienen 2019



Für Notfälle & schwierige Situationen

"Bitte klopfen" von Dr. Michael Bohne, erschienen 2019

Für mehr Energie & Entspannung

"Fit in 7 x 7 Sekunden: Stretching für jeden Tag"
von Prof. Dr. Gerd Schnack, erschienen 2000



Mit den eigenen Gefühlen umgehen

„Frei sein, wo immer du bist“ von dem vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh, erschienen 2010

Du willst entspannt durch den verrückten Alltag kommen?

Und merkst, dass Du dafür noch Handwerkszeug brauchst? Vielleicht lässt Dich auch etwas aus der Vergangenheit oder ein akuter Konflikt nicht los und die Leichtigkeit ist dahin. Lass uns gemeinsam schauen, was dahinter steckt und Deine Blockaden lösen. Damit Du endlich frei bist und Dich auch so fühlst, komm zu meinem Intensivcoaching.



[Zum Intensivcoaching](#)