



Erschienen am 16.03.2022
208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0258-5

Rebekkah LaDyne

Stressresilienz

Mind-Body-Reset: Übungen für Körper und Geist

Runter von der Stressautobahn, rauf auf den Resilienzpfad!
Stress scheint in unserer Kultur des Immer-alles-sofort-erledigen-Müssens zum Normalzustand zu werden. Er ist stets präsent und nistet sich in Geist und Körper ein.

Wenn wir das nicht wahrnehmen, daran nichts ändern, wird der Stress immer mehr unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Gefühle von Überwältigtsein, Angst, Unbehagen und Unwohlsein sind dann an der Tagesordnung.

Wir sind auf der Stressautobahn unterwegs.

Dieses Buch bietet eine Fülle an Übungen, die sowohl Körper als auch Geist beruhigen und leitet dazu an, die Stressautobahn zu verlassen und häufiger Resilienzpfade zu nutzen.

Die Leser*innen lernen ihr Nervensystem besser kennen und erfahren, wie es sich ganz leicht resetten lässt.

„Es ist eine Freude, ein solch wunderbares Buch zu lesen, das nicht nur denjenigen hilft, die selbst mit Stress zu kämpfen haben, sondern auch Fachleuten, die ihren Klient*innen in diesem Veränderungsprozess beistehen.“ (Kathy L. Kain)

Autorenprofil

Rebekkah LaDyne

Rebekkah LaDyne, MSc, Somatic Experiencing Practitioner (SEP), Körpertherapeutin und Autorin. Auf der Grundlage ihrer langjährigen Erfahrung entwickelte sie das Mind-Body-Reset-Verfahren (MBR). Sie ist in privater Praxis in der San Francisco Bay Area tätig, wo sie mit ihrer Familie lebt. www.rebekkahladyne.com

Pressestimmen

"In diesem Buch ebnen leicht nachvollziehbare wissenschaftliche Hintergrundinformationen und anschauliche Geschichten den Weg zu mehr Wohlbefinden, das sich dank der gut sortierten, praktischen Methoden und Werkzeuge Schritt für Schritt erreichen lässt." - moment by moment