



Erscheint am 15.01.2022  
200 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0259-2

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), ist Körpertherapeutin, Ausbilderin für Mind-Body-Methoden 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 ihrem Mann und zwei Töchtern lebt.