



Erschienen am 16.03.2023  
208 Seiten, kartoniert  
Format: 12.0 x 19.0  
ISBN: 978-3-7495-0457-2

Tanja Peters

## MUTmuskeltraining

### Jeden Tag ein bisschen mutiger!

Jeden Tag ein bisschen mutiger!

Sie wollen besser für Ihre Bedürfnisse eintreten? Sich auch mal abgrenzen und sich trauen, Nein zu sagen?

Etwas wagen, was außerhalb der eigenen Komfortzone liegt?

Das erfordert eine ordentliche Portion Mut. Die gute Nachricht:

Mut ist ein Muskel und lässt sich jederzeit trainieren.

In diesem Buch finden Sie alles, was Sie für Ihr Mutmuskeltraining brauchen:

Eine motivierende Wegbegleiterin, viele Übungen und Anregungen, die zum Ausprobieren einladen, jede Menge mutige Geschichten, Meditationen und Übungen, die die Selbstliebe stärken, damit Sie wieder der wichtigste Mensch in Ihrem Leben werden.

Lassen Sie sich von Tanja Peters und dem kleinen Fräulein Mut inspirieren, genau Ihr Ding in dieser Welt zu machen und jeden Tag ein bisschen mutiger zu werden.

## Autorenprofil

### Tanja Peters

Tanja Peters spricht, schreibt, berät, trainiert und hat dabei nur eines im Sinn: Menschen zu stärken und zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu ermutigen. Dafür hat sie das Mutmuskeltraining® entwickelt. In ihrem neuen Buch widmet sie sich dem KörperMUT.