Erschienen am 10.08.2018
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-837-4

Edel Maex

Mindfulness - Gelebte Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Übungsprogramm

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Manchmal ist das Leben wie eine Achterbahnfahrt! Die verschiedenen Hoch- und Tiefphasen erfordern gute Nerven und ein gewisses Maß an Resilienz. Vor allem das Konzept der Achtsamkeit (engl. mindfulness) hat sich als enorm wirkungsvoll erwiesen, um die Turbulenzen des Alltags gut zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.
Fachlich fundiert, einfühlsam und nah am Leben begleitet dieses Buch den Leser in seiner täglichen privaten Achtsamkeitspraxis. Es vermittelt ein 8-Wochen-Programm, das auch in Stresszeiten gut und einfach umzusetzen ist. Von der Bedeutung des Atemraums bis hin zu typischen Ermüdungsfallen werden alle wichtigen Aspekte, die zur Aneignung dieses Tools benötigt werden, anschaulich vorgestellt. Schön bebildert und Schritt für Schritt führt Edel Maex tiefer in die Thematik ein und vermittelt die wohltuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper und Seele.

Autorenprofil

Edel Maex

Dr. Edel Maex ist Achtsamkeitstrainer und Psychiater in der ZNA Stresskliniek in Antwerpen (www.levenindemaalstroom.be/nl).

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de