



Erschienen am 15.11.2019
200 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-906-7

Sabine Claus

Auf dem Weg

20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden

Spazieren als Lebenskunst

Ein einfacher Spaziergang kommt uns so selbstverständlich vor, dass oft vergessen wird, welche regenerierende Kraft, Inspiration und kleines Glück uns auf dem Weg erwarten. In Zeiten von Digitalisierung und Erlebnissport wirkt Spaziergehen fast schon anachronistisch. Und genau deshalb ist die Zeit reif, ihn wieder neu zu entdecken: Mit ihren Streifzügen durch Psychologie und Medizin, Literatur und Geschichte erkundet Sabine Claus die positive Wechselwirkung von Gehen, Denken und Fühlen. So lässt sich erfahren, warum wir beim Spazieren kreativer werden, einfacher Probleme lösen können, achtsamer sind, Resonanz erleben oder uns entspannter fühlen.

Auf 20 einladenden Spaziergängen sensibilisiert sie für die vielfältigen Potenziale alltäglicher kurzer Reisen zu Fuß, auf denen sich der Mensch und die Außenwelt Schritt für Schritt zusammenfinden. Spazieren ist zugleich ein Gang in die Welt und ein Gang nach Innen. Dafür bedarf es nichts weiter, als einen Fuß vor die Tür zu setzen.

Ein Teil des Erlöses aus diesem Buch kommt dem Verein Jordsand (www.jordsand.de) zugute, der sich seit über 100 Jahren für den See- und Küstenvogelschutz sowie für den Naturschutz an der Nord- und Ostseeküste einsetzt.

Umfrage zum Spaziergehen:

Warum, wann, wo und wie gehen Sie spazieren?

Bitte nehmen Sie an der Umfrage rund um das Thema Spazieren teil. Zeitbedarf fürs Ausfüllen: 5 Minuten. Die Ergebnisse der Umfrage werden einmal jährlich auf dieser Homepage veröffentlicht. Vielen Dank fürs Mitmachen!

Hier geht es zur Umfrage:

<https://sec.psycho.unibas.ch/kppt/index.php/238551?lang=de>

Autorenprofil

Sabine Claus

Sabine Claus, Betriebswirtschaftlerin und Master of Advanced Studies in Coaching & Organisationsberatung. Sie hilft Unternehmen in Veränderungsprozessen und begleitet Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung sowie in den Bereichen Selbst- und Mitarbeiterführung, Team und Konflikt, Karriere und Auftrittskompetenz.

Pressestimmen

"Das Buch motiviert, direkt nach der Lektüre - mit oder ohne Schuhe - loszuziehen. Zu empfehlen ist es allen, die es wagen möchten, das Spaziergehen als stärkende und wohltuende Lebensweise neu zu entdecken." Heidi Berlepsch-Schreiner, "Krankenpflege"