



Ulrich Sollmann

Achtsam und vital

Stressbewältigung durch Bioenergetik

ca. 220 Seiten • Broschur
Preis Euro (D): 22,90
ISBN 978-3-8379-2685-9
Buchreihe: verstehen lernen
Erscheint im April 2017

»Bioenergetische Übungen beleben den Körper und das Gefühl. Sie helfen zu entspannen. Sie vertiefen die Selbstachtung und machen einen wieder vertraut mit dem lebendigen Leben. Sollmanns Buch ist eine überzeugende, praktische Anleitung.«

Alexander Lowen

Jeder reagiert anders auf Stress: Die individuelle Art und Weise, mit Belastungen umzugehen, sagt viel über das Innere des Menschen aus. Ulrich Sollmann zeigt, wie bioenergetische Körperübungen dabei helfen können, das Zusammenspiel von Körpererleben und Fühlen, Körperausdruck und Handeln zu begreifen und unser persönliches Stressprofil zu erkennen.

Basierend auf der Darstellung der verschiedenen Stressprofile gibt Sollmann den Leserinnen und Lesern ein darauf abgestimmtes Trainingskonzept zum Umgang mit Belastungssituationen an die Hand. So können anhand bioenergetischer Übungen Prozesse der Selbstregulation im Körper unterstützt werden, was wiederum eine unmittelbare Auswirkung auf das persönliche Erleben hat. Das Buch ist somit sowohl für die in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Wirkungsbereichen Tätige als auch für gestresste Menschen auf der Suche nach Selbsthilfekonzepten hilfreich.

Sie können auf folgenden Wegen bestellen:
Im Internet unter www.psychosozial-verlag.de,
per E-Mail an bestellung@psychosozial-verlag.de,
per Fax an **06 41/96 99 78 19**,
telefonisch unter **06 41/96 99 78 18**
oder per Post an untenstehende Adresse.
(Unsere Bücher erhalten Sie selbstverständlich auch in Ihrer Buchhandlung.)

 **Psychosozial-Verlag**

Walltorstraße 10

35390 Gießen

Bestellcoupon

Hiermit bestelle ich

___ Exemplar(e):

Sollmann: Achtsam und vital
Bestellnr. 2685 · Euro 22,90 (zzgl. Porto)

E-Mail-Newsletter

E-Mail-Adresse: _____

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort