

KATRIN SCHUBERT

Fünf Minuten für mich 20 einfache Techniken für Gelassenheit

- ❖ Einen inneren Raum der Ruhe finden - in jeder Lebenslage
- ❖ Den Alltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen
- ❖ Wissenschaftlich begründete Techniken



Katrin Schubert
Fünf Minuten für mich
 127 Seiten, 9,95€
 Erscheinungstermin: Sep. 2017
 ISBN: 978-3-95883-136-0

STRESS REDUZIEREN - OHNE GROßEN AUFWAND

Es bedarf keiner mehrjährigen Praxis, jeder kann sofort von den 20 einfachen Entspannungsübungen profitieren, die Katrin Schubert in diesem Buch zusammengestellt hat. Die Gelassenheitsexpertin erläutert kurz und bündig, wie und warum die Techniken funktionieren. Wer seine Stressreaktionen versteht, weiß zukünftig, wie er sich in herausfordernden Situationen beruhigen kann. Er hat das sprichwörtliche Ass im Ärmel, um Herausforderungen zu meistern. Atemtechniken, das Body Talk System und Akupressur sind kleine, nützliche Helfer, um im Alltag den inneren Raum der Ruhe zu finden. Anstatt immer wieder nach Schema F zu reagieren, wird es so möglich, den persönlichen Handlungsspielraum auszuweiten. Wenn es etwa gelingt, zum Atem zurückzukehren - und Stressmechanismen aus Urzeiten somit erfolgreich zu regulieren - sieht die Welt gleich ein wenig anders aus. Leichtigkeit breitet sich aus und neue Türen gehen auf. In einer schnelllebigen Zeit wie der unseren ist es wichtig, sich nicht von der Hektik im Außen fortreißen zu lassen. Aus einer inneren Präsenz heraus treffen wir starke Entscheidungen für uns selbst und zum Wohle anderer. Unter Anspannung gelingt uns gar nichts. Die von Katrin Schubert zusammengestellten Übungen verhelfen schnell zu mehr Ruhe und Gelassenheit, damit neue Perspektiven für das eigene Leben entwickelt und individuelle Potentiale entfaltet werden können.

ÜBER DIE AUTORIN



KATRIN SCHUBERT

die gebürtige Deutsche lebt und arbeitet in Kanada. Sie arbeitet mit Methoden der Natur-/Komplementär-Medizin (u.a. Body Talk/ Akupunktur) in ihrer Praxis für ganzheitliche Medizin. Sie ließ sich in Deutschland, England, Tschechien, Indien, China, den USA sowie Kanada ausbilden und arbeitet u.a. in einer Klinik in Elmshorn.