

Buchinformation

Gilles Diederichs

Mein Anti-Stress-Jahr

52 Wochenaktivitäten und Entspannungstipps

208 Seiten, 24 x 28 cm

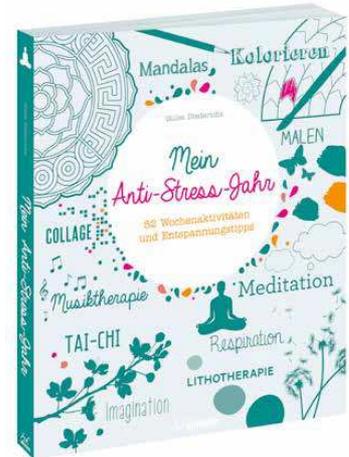
über 90 Fotografien und zahlreiche Illustrationen

durchgehend vierfarbig, Softcover mit Klappen

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2016

EUR 14,99

h.f.ullmann



Ein volles Jahr Entspannung und Wohlbefinden!

Mandalas, Yoga, Malen, Atmung, Tai Chi, Meditation, Musik – dieser Kreativkalender ist ideal für alle, die entschleunigen, aber aktiv bleiben wollen. *Mein Anti-Stress-Jahr* ist ein wunderschön gestaltetes Übungsbuch, das mittels Kunsttherapie und Selbst-Coaching Wege zum dauerhaften Wohlbefinden eröffnet.

In 52 einfachen Sequenzen findet man spielerisch und effizient seinen ganz persönlichen Weg zur Entspannung. Ein ganzes Jahr hindurch werden Möglichkeiten geboten, in denen man sich nach und nach praktische Kenntnisse aneignet, um Stress in allen Alltagssituationen vorzubeugen oder konkret zu bewältigen. Die kreativen Vorschläge sind abwechslungsreich und stimmungsvoll: Man entspannt beim Ausmalen eines Mandalas, löst die Muskelverspannungen mit Yoga und Selbstmassage, hellt die Stimmung mit Lichttherapie auf oder gönnt sich eine verwöhnende Gesichtsmaske, die man selbst hergestellt hat. Das Angebot an kreativen Übungen und Tipps ist breit gefächert und hilft dabei, ein persönliches Programm nach den eigenen Bedürfnissen zusammenzustellen.

Der Kalender ist auch optisch ein Highlight und wird so zu einem geliebten Begleiter durch das Jahr. Ein tolles Geschenk für jeden, der einen Kalender ohne Termindruck braucht und natürlich für alle, die sich auch mal selbst eine Freude machen wollen.

- **52 Wochenaktivitäten für ein Jahr der Entspannung und des Wohlbefindens**
- **Verschiedene Themenbereiche sorgen für abwechslungsreiche und effektive Stressbewältigung: Mandalas, Ausmalbilder, Musiktherapie, Meditation, Rezeptideen, Atemübungen, Wellness-Tipps**
- **Entspannung aller Sinne durch zahlreiche Fotografien und Illustrationen**
- **Kann jederzeit im Jahr begonnen werden**



© privat

Gilles Diederichs arbeitet als Entspannungs- und Musiktherapeut und hat bereits zahlreiche Bücher zu den Themen Wellness und Stressbewältigung veröffentlicht. Regelmäßig organisiert er darüber hinaus Entspannungskurse für Kinder und Erwachsene.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com