

Juni 2014

Lesenswert

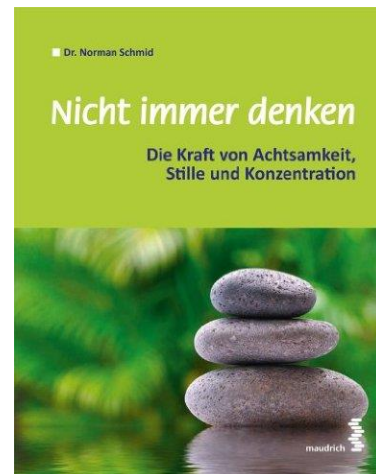
Nicht immer denken Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration

Dr. Norman Schmid

Maudrich Verlag

ISBN: 3-85175-992-3

€ 19,90



Abschalten ist erlernbar!

Unser Gehirn ist rund um die Uhr auf Vollast. In einer Welt aus Leistungsdruck und Reizüberflutung sind Inseln der Achtsamkeit, Stille und Konzentration rar. Dieser Ratgeber macht verständlich, wie die eigenen Gedanken für die Entwicklung von Schlafstörungen, Burnout usw. verantwortlich sind, und zeigt, welche wirkungsvollen Strategien der Psychologie und praktische Übungen helfen: So steigen Sie aus der Gedankenschleife aus und kommen wieder ins Gleichgewicht.

Autor:

Dr. Norman Schmid ist 1971 geboren und hat bereits während des Studiums an der Universität Wien die Faszination der Wechselwirkungen von Psyche und Körper entdeckt. Die Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis ist ihm sowohl in der Psychologischen Therapie als auch bei Vorträgen und Workshops wichtig.

www.schmid-schmid.at (die Praxis für Psychologie und Medizin)

www.worklifebalance.at (die Homepage für Betriebe und Institutionen, Veranstaltungen)

www.facebook.com/Schmid.und.Schmid (Tipps und Infos zu Entspannung, Achtsamkeit & Co.)

Impressum

www.patientenanwalt.com

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at