

Irene Becker, Lothar J. Seiwert, Werner Küstenmacher u.a.

Ganz gelassen

Die besten Konzepte für Entspannung und innere Ruhe

Medial aufbereitete Fassung. Gesprochen von Matthias Ponnier, Nick Benjamin, Elmar Bartel u.a.

2008, 1 CD, ca. 70 Min., Jewelcase

EUR 9,95/EUA 9,95/SFR 18,90

ISBN 978-3-593-38631-7

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 6. März 2008

Anhaltender Stress und fehlende Auszeiten lassen den Alltag oft grau und anstrengend erscheinen. Mit ein wenig Ruhe und dosierten Pausen kann man aber die eigenen Energieressourcen schonen und sogar auffrischen. In der Anthologie *Ganz gelassen* bieten renommierte Experten Anleitungen zu mehr Entspannung und innerer Ruhe.

Autoren und Themen:

- Lothar J. Seiwert über den Abschied vom Speedmanagement für ein Leben in Balance.
- Horst Conen über Gesundheit als wichtigstes Kapital.
- Irene Becker und Jutta Meyer-Kles über Wege aus der Perfektionismusfalle.
- Jörg Knoblauch, Johannes Hüger und Marcus Mockler über Stressbewältigung.
- Marco von Münchhausen über Auszeiten und Erholung, Stille und Meditation.
- Marion und Werner Küstenmacher über die Effektivität des Nichtstuns und Abschaltens.

Die Autoren

Lothar J. Seiwert, Horst Conen, Irene Becker, Jutta Meyer-Kles, Jörg Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler, Marco von Münchhausen sowie Marion und Werner Küstenmacher sind Experten im Bereich Zeitmanagement. Jeder von ihnen hat bereits mehrere Bücher und Hörbücher rund um die Themen Entspannung, innere Ruhe und Stressbewältigung veröffentlicht.

Kontakt

Brigitte Hort, 069-976516-22, hort@campus.de

Alexa Kawaletz, 069-976516-26, kawaletz@campus.de