

Lena Wittneben; Katrin Wulff; Sina Morcinek

Pausenkicks

Das ultimative Job-Workout für Körper, Kopf und Stimme

2018, Klappenbroschur, 166 Seiten

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 25,30

ISBN 978-3-593-50845-0

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 08.03.2018

Eine Gedächtnistrainerin, eine Yoga- und eine Stimmtrainerin haben zusammen das ultimative Job-Workout für Körper, Kopf und Stimme entwickelt – Pausenkicks, die einfach wirken.

Schon wieder Montag und keine Lust aufzustehen? Während der Präsentation vor den Kollegen zittert die Stimme? Ach, und wie hieß noch gleich die Sekretärin des potentiellen Großkunden? Es gibt zahlreiche Situationen im Arbeitsalltag, in denen man einen kühlen Kopf, eine klare Stimme und einen aufgeräumten Geist braucht. Mit einer einmaligen Kombination aus Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining zeigen Lena Wittneben, Katrin Wulff und Sina Morcinek, wie man auch bei hohem Arbeitspensum, Informations-Overload und Stress leistungsfähig und vital bleibt.

Die drei Pausenkicker zeigen: Der Mensch ist ein Gesamtkunstwerk, und Körper, Kopf und Stimme sind stark miteinander verwoben. Mehr noch: Sie bedingen einander. So hängen Leistungsfähigkeit, Präsenz und Wohlfühl vom konstruktiven Zusammenspiel dieser drei Elemente ab. Unter zu viel Stress verspannen sich die Muskeln, wackelt die Stimme und die Merkfähigkeit sowie die Fähigkeit zum Fokussieren sinkt. In ihrem Buch haben die drei Autorinnen praxistaugliche Übungen für Körper, Kopf und Stimme zusammengestellt. Das Prinzip: geringer Aufwand, viel Effekt! Ob in der Bahn, auf dem Weg zur Arbeit; vom Bürostuhl aus oder auf der Heimfahrt – die kleinen Trainingseinheiten passen für blutige Anfänger genauso wie für Leute mit breitem Vorwissen. Und egal, wann und wo sich gerade die Zeit für ein kurzes Erholungs-Workout findet: Die Pausenkicks sind effektiv und machen Spaß.

Dieses Buch hilft jedem, der bereit ist, aktiv zu werden, bei akutem Kopfstau, befreit aus dem Suppenkoma und lockert den Stiernacken. Die Übungen dienen nicht der krampfhaften Selbstoptimierung, sondern geben dem Arbeitsalltag den nötigen Frischekick. Wer humorvolles Edutainment zu schätzen weiß, ist bei den Pausenkickern richtig. Nach diesem Buch wird selbst der Montag zum Freund.

Die Autorinnen

Lena Wittneben ist Gedächtnistrainerin und Systemischer Coach. Ihre Leidenschaft sind Wortfindungs-, Assoziationen-, Denkflexibilitätsaufgaben und Kreativitätstechniken. **Sina Morcinek** ist Schauspielerin und Yogatrainerin. Da sie sich schon als Kind aufgrund eines Rückenleidens intensiv mit ihrem Körper beschäftigen musste, weiß sie genau, wie wichtig Bewegung ist. **Katrin Wulff** ist Sängerin, Songwriterin, Stimm- und Gesangstrainerin mit 15-jähriger Bühnenerfahrung und kennt die Tricks für eine tragfähige Stimme.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22