

Atem Entspannung Soforthilfe Bei Inneren Und Auss

Eventually, you will completely discover a additional experience and achievement by spending more cash. nevertheless when? accomplish you take that you require to get those every needs past having significantly cash? Why dont you try to get something basic in the beginning? Thats something that will lead you to understand even more re the globe, experience, some places, following history, amusement, and a lot more?

It is your completely own grow old to be in reviewing habit. in the middle of guides you could enjoy now is **Atem Entspannung Soforthilfe Bei Inneren Und Auss** below.

Ressourcenarbeit mit EMDR - Christine Rost
2008

Körperbewusstsein - Matthias Ennenbach
2020-02-04

Wir alle funktionieren häufig auf der Basis von gelernten und verinnerlichten Gewohnheitsmustern. Wenn wir etwas angenehm oder unangenehm finden, entstehen spürbare innere Spannungen, die uns auf unbewusste Muster zurückwerfen. Diese zu erkennen und zu überwinden kann Lebensfreude, Flexibilität und ein Gefühl von Freiheit fördern. Dieses Buch kann zu nachhaltigen, inneren Veränderungen bewegen, mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Philosophie der kleinen Schritte, konkreten Anleitungen und leichten Übungen, die auch Körper- und Haltungsübungen beinhalten. Übungsprotokolle, die zusätzlich heruntergeladen und ausgedruckt werden können, vertiefen das Gelernte und helfen bei der Integration in den Alltag. Erkennen auch Sie, wie sehr Ihr Körper, wenn Sie ihn sanft ausrichten, zu einer großen Hilfe auf dem Weg zu mehr Bewusstheit werden kann.

Das große Buch der Entspannung - Kurt
Tepperwein 2021-03-21

Nehmen Sie sich auch regelmäßig vor, es "endlich mal ruhiger angehen zu lassen" und entspannter zu sein, doch wissen nicht so recht, wie Sie das anstellen sollen - und am Ende siegt der Stress? Wie wäre es, wenn Sie einen täglichen Begleiter hätten, der Ihnen stets zur Seite steht und Ihnen mit kleinen Schritten

dabei hilft, den Stress in Ihrem Leben zu reduzieren und gelassener zu werden? Der erfahrene Lifecoach Kurt Tepperwein begleitet Sie durch das ganze Jahr mit zahlreichen Tipps, Inspirationen und Anregungen, wie Sie Ihr Leben bewusst entschleunigen können. So werden Sie Tag für Tag entspannter!
Krebs... was nun? - Günter Heiß 2001

Die kleine Atemschule bei COPD und Asthma - Heike Höfler 2019-02-25

Effektive Atemübungen gegen Atemnot In diesem alltagstauglichen Ratgeber finden sich neben ausführlich bebilderten Atemübungen zahlreiche Tipps, wie man als Betroffener den Atem befreien und das Atmen erleichtern kann. Konsequenz angewandt beeinflussen die erprobten Atemtherapeutischen Bewegungs-, Dehn- und Entspannungsübungen in diesem Buch in Kombination mit der richtigen Atemtechnik und dem Erlernen der tiefen „natürlichen“ Atmung den Krankheitsverlauf von COPD und Asthma positiv. Das Wissen über den Atem und über erleichternde Atemübungen gibt Sicherheit und stellt auch bei akuter Atemnot sowie bei Angstzuständen eine enorme Hilfe dar.

Kleines Handbuch für inneren Frieden -
Hilda Nowotny 2020-02-11

Das "Kleine Handbuch für inneren Frieden" der erfahrenen Atemtherapeutin Hilda Nowotny stellt Atemmeditationen vor, mit denen wir im Alltag, in Krisen, Krankheit oder Trauer inneren Frieden finden können. Die Meditationen stärken, nähren und geben Halt, wenn wir es am dringendsten brauchen. Wir erleben Versöhnung

mit uns und unserem Leben, denn Frieden beginnt immer zuerst in uns selbst. Meditative Gedichte und Fotos ergänzen und vertiefen die Betrachtungen und Übungen.

Ganzheitliches Stimmworkout - Nicola Warmbold 2013-05-23

Was kann ich tun, um meine Stimme gesund und leistungsfähig zu erhalten? Warum funktioniert meine Stimme nicht immer so, wie ich es mir wünsche? Das vorliegende Buch bietet einen Überblick über anatomische, physiologische und psychologische Grundlagen der Stimmbildung. Erkrankungen der Stimme werden im biopsychosozialen Kontext betrachtet, wobei die Stimme immer in ihrer engen Verknüpfung zu Person und Persönlichkeit gesehen wird. Auf den theoretischen Grundlagen aufbauend, präsentiert die Autorin ein umfassendes Übungsprogramm, das sämtliche an der Stimmgebung beteiligte Körpersysteme anspricht und zu einer gesunden und leistungsfähigen Stimme beitragen kann. Das ganzheitliche Stimmworkout ist eine praktische und gut umsetzbare Hilfe für Menschen in Sprechberufen (Lehrer, Call-Center-Agenten etc.), und kann außerdem von Sprachtherapeuten und Voice Coaches in der Arbeit mit Klienten genutzt werden.

Pflegelehre und -praxis - Kerstin Menker 2006

Burnout und Stress - Ingrid Kollak 2008-07-09

Stress lass nach! Sie fühlen sich nur noch gestresst? Ihnen laufen nachts die Patienten „über die Bettdecke“? Sie sprechen nur noch voller Sarkasmus über Ihre Patienten? Weder die Arbeit noch die Freizeit können Sie erfüllen? 30% aller Pflegekräfte leiden an Burnout – sind ausgebrannt. Mal entspannen und abschalten täten gut – doch wie? Kenner ihres Faches stellen Ihnen speziell für die besonderen Belastungen in Pflegeberufen die fünf anerkannten und von der Krankenkasse geförderten Entspannungsübungen vor: Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training. Zahlreiche Fotos zeigen Ihnen, wie Sie die Übungen auch zu Hause – ohne Stress – nachmachen können. Außerdem: Wie finden Sie einen guten Trainer? Was benötigen Sie für die Erstausrüstung? Welcher Stress- und welcher Entspannungstyp sind Sie?

Weitere Tipps und Tricks für die Selbstpflege. Alle vorgestellten Entspannungsmethoden werden von der Krankenkasse finanziell unterstützt!

Entspannung lernen und lehren - Ihr Reiseführer durch die Welt der Entspannungstechniken - inklusive 8 x Audio MP3 zum Download - Peter Bödeker 2014-12-04

Altbewährte Entspannungstechniken verblüffend einfach lernen - Gelassenheit und Ruhe für alle - auch ohne viel Zeit Es gibt nicht die Entspannungs-Methode, welche für jeden ideal geeignet ist. Stattdessen gilt es, den eigenen Weg zu erkunden, die für mich segensreichste Übung zu entdecken. Vor diesem Hintergrund stellt Peter Bödeker eine breite Auswahl der bewährtesten Entspannungstechniken vor. Mittels der jeweiligen Audiodatei lernt der Leser ganz einfach, die vielfältigen Wirkungen der Entspannungstechniken zu genießen. Die Anleitungen sind angenehm harmonisch und gut nachvollziehbar. Auch Ungeübte finden leicht Zugang zur jeweiligen Technik. Bei allen Entspannungsverfahren gelangen Sie schnell in einen entspannten Zustand. So erhalten Sie unkomplizierte Hilfe und fühlen sich danach erfrischt wie nach einem Erholungsschlaf. Auszüge aus den Rezensionen •"Die Stimme ... war sehr ruhig und angenehm." •"... sehr viel zum Thema Entspannung und dies zu einem sehr guten Preis." •"Toll ist es, dass es zu jeder Technik eine Audio Datei (MP3) gibt." •"Ich war sehr überrascht, wie gut die Entspannungstechniken bei mir wirken." •"Ich habe mir die Übungen auf mein Handy geladen und kann sie nun jederzeit abhören, ich finde das super." Diese Entspannungstechniken lernen Sie mithilfe des Buches:

•Grundentspannungsübung •Progressive Muskelentspannung •Autogenes Training •10-Minuten-Kurzentspannung •Atembeobachtung •Körperreise (Body Scan) •Yogische Tiefenentspannung (Yoga Nidra) •Meditation Zu jeder Entspannungstechnik erhalten Sie gratis mit Kauf des Buches: •Die MP3-Audiodatei zum Herunterladen (mit Anleitung zum Brennen auf eine herkömmliche CD). •Die Übungsanweisung zum Ausdrucken als PDF.

Charakter und Neurose - Claudio Naranjo 2016-10-07

Claudio Naranjo stellt die neun grundlegenden Persönlichkeitsstrukturen des Enneagramms vor und bringt diese mit psychoanalytischen und psychodynamischen Theorien nach Freud, Fromm, Horney, Jung, Reich u.a. sowie der klinisch-psychiatrischen

Persönlichkeitsdiagnostik des DSM (Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen) in Verbindung. Der Autor entwirft zum einen eine umfassende Theorie des menschlichen Leidens und weist zum anderen einen Weg der Selbsterkenntnis auf, der die Hoffnung auf Befreiung und Transformation birgt. Das Buch ist die überarbeitete und aktualisierte Fassung des Standardwerkes Claudio Naranjos zur Psychologie der Enneatypen.

Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher medizinischer und spiritueller Sicht - Heinz Grill 2002

8 Schätze zum inneren Frieden - Anutosho 2019-01-31

Geliebtes Wesen Wir alle sehnen uns bewusst oder unbewusst nach einem inneren Frieden tief in uns, einen Frieden in dem ein Leben in endloser Glückseligkeit und beurteilungsfreier Leichtigkeit vorherrscht, egal wie die Umstände sind. Und da du dieses Buch gewählt hast, ist es bei dir höchstwahrscheinlich eine bewusste Sehnsucht.

Hilfe aus der geistigen Welt - Petra Schneider 2014-12-01

Viele Menschen erleben Veränderungen oder sind aufgrund ungewöhnlicher Erfahrungen verunsichert. Doch wenn man weiß, wie man damit umgehen kann, bereichern diese Herausforderungen das Leben. Die Autoren haben viele dieser Phänomene selbst durchlebt und gelernt, sie in ihr Leben zu integrieren. So bietet dieses Buch eine wertvolle Begleitung auf dem Weg zur Selbstentfaltung. Lernen Sie die geistige Welt besser verstehen – praktische Anleitungen helfen dabei, sie in Ihr Leben einzufügen. Es eröffnet sich eine neue Sichtweise: Tägliche Probleme erscheinen in einem anderen Licht, Hilfen werden erkannt, und die Herausforderungen des Alltags werden leichter bewältigt. Erfahrungsberichte zeigen, wie Transformationschritte durch liebevolle Begleitung aus der geistigen Welt schneller

gemeistert werden. Denn wir sind auf dem spirituellen Weg nicht allein.

Traumakinder - Jens-Michael Wüstel 2017-02-16
Alpträume, Bindungsängste oder Erschöpfungsgefühle - jeder Dritte leidet heute unter einer seelischen Erkrankung. Was nur wenige wissen: Ursache können die unverarbeiteten Kriegserlebnisse unserer Eltern und Großeltern sein. Anhand von wissenschaftlich fundierten Fallgeschichten zeigt Arzt und Therapeut Jens-Michael Wüstel, wie wir unser Erinnerungserbe als Aufgabe verstehen und Schuldverstrickungen innerlich auflösen. Denn wer nicht bereit ist, aus der Geschichte zu lernen, ist dazu verdammt, sie zu wiederholen.

Psychosomatik in der inneren Medizin - Hans H. Studt 2013-03-12

Schüßler-Salze für Bewegung und Fitness - Margit Müller-Frahling 2019-12-01

org.editeur.onix.v21.shortcuts.B@3dae35ec
org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@2c283f71
org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@483822b4
"Bewegung ist Leben", ein uraltes, nicht nur osteopathisches Sprichwort! Wie wichtig Bewegung für die Gesundheit des Menschen ist, könnte nicht besser beschrieben werden.org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@1223b0c
a org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@5eeee637 Bis ins hohe Alter vital und aktiv bleiben – wie ist das möglich? Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie mit Bewegung und Fitness Ihre Lebensqualität beibehalten können. Die Lebenssalze nach Dr. Schüßler wirken hier wie ein wahrer Jungbrunnen! Sie stärken auf sanfte Art das körperliche und seelische Wohlbefinden, sorgen für mehr Kraft und Motivation. Sie sehen nicht nur jünger aus, Sie fühlen sich auch belastbarer und leistungsfähiger. Die Schüßler-Salze helfen zusätzlich bei der Prophylaxe und körperlichen Beschwerden. Ein wertvoller Begleiter, um dem Alltag aktiv und mit Freude zu begegnen!org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@33509
92c org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@3af42070 •
Schüßler-Kuren für mehr
Energieorg.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@355e620
4 • Erste Hilfe für
Sportlerorg.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@1c28e5c
6 • Tipps für die äußerliche Anwendung mit

Cremes, Basenbädern oder
Kompressenorg.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@2b8
69696 • Wirkung der Psyche auf den Körper und
weitere

Heilmethodenorg.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@30
ead436 • Übersichtliches Nachschlageregister
von

A-Zorg.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@7662de6d
org.editeur.onix.v21.shortcuts.Br@2dbf13b2 Dieser
Ratgeber leistet einen wichtigen Beitrag beim
Einstieg in die Materie der ganzheitlichen
Heilung und motiviert, neue Wege zu gehen und
sich dabei möglichst viel zu bewegen.

Altenpflege konkret Pflegelehre und -praxis -
Elsevier GmbH 2016-09-22

Der vorliegende Band aus der beliebten
Altenpflege-konkret-Reihe erklärt alle relevanten
Pflegetechniken eingebettet in Konzepte,
Modelle und Theorien der Pflege. Zahlreiche
Abbildungen, Querverweise, Tabellen, optische
Schwerpunkte und die klare Sprache helfen, den
Lernstoff schnell zu erfassen und
Zusammenhänge herzustellen. Jedes Kapitel ist
am Pflegeprozess orientiert und enthält zudem
Fallbeispiele aus der Praxis, die Pflegeschülern
Anregungen für das kompetente Handeln im
Pflegealltag geben. Neu in der 4. Auflage: Alle
Inhalte aktualisiert, insbesondere bezüglich der
aktuellen Expertenstandards Berücksichtigung
des Modells der Strukturierten
Informationssammlung (SIS), z.B. durch die
stärkere Gewichtung der Bewohnerbefragung
Erweiterte Hinweise zur Evaluation der
Pflegemaßnahmen

Yoga Und Meditation Das Heitere Bungsbuch - Nils Horn 2008

ber 120 spannende Yogageschichten und
Yogabungen fr jeden. Die Yogageschichten
enthalten die gesamte Weisheit des Yoga in
einer leicht verständlichen Form. Was ist Yoga?
Wie be ich Yoga? Die fnf Grundstze der
Gesundheit. Mehr Energie im Beruf. Jeder kann
aus seinem Leben einen Weg ins Licht machen.
Wir lesen jeden Tag eine Geschichte, machen
jeden Tag eine bung, und erhalten ein erfülltes
Leben. Probiere es aus. Inhalt: Die besten
bungen im Stehen, Die zehn besten Yogareihen,
Die zehn besten bungen im Sitzen, Die zehn
besten Meditationen im Sitzen, Die zehn besten
Meditationen im Liegen, Die beste
Sterbetechnik, Paradies-Meditation, Das Mantra

Ja, Lourdes-Heilmeditation, Was ist Gott,
Anandamay Ma, Satsang bei Mutter Meera,
Swami Shivananda/Die drei Glckswege, Der
Segen des Karmapa, Der Heilige Antonius
erscheint Nils, Darshan von Amma, Interview
einer Psychologiestudentin.

**Entspannungsverfahren in Therapie und
Prävention** - Günter Krampen 2013-08-26
Entspannungsverfahren finden sowohl in
therapeutischen als auch in präventiven
Kontexten eine breite Anwendung. Aufgrund
ihrer wissenschaftlich nachgewiesenen
Wirksamkeit zählen das Autogene Training und
die Progressive Relaxation zu den am häufigsten
eingesetzten Verfahren. Die Neuauflage der
»Einführungskurse zum Autogenen Training«
widmet sich daher schwerpunktmäßig diesen
beiden Verfahren, berücksichtigt zudem die
Methode der Angewandten Entspannung und
imaginative Entspannungsverfahren. Der Band
behandelt die methodischen und theoretischen
Grundlagen systematischer, also
wissenschaftlich fundierter
Entspannungsmethoden. Das Autogene Training
und die Progressive Relaxation werden in ihrer
Durchführung sowie in Bezug auf Varianten und
Modifikationen ausführlich beschrieben. Unter
Einbezug aktueller Forschungsergebnisse
thematisieren weitere Kapitel Indikationen und
Kontraindikationen für systematische
Entspannungsverfahren in medizinischen,
psychotherapeutischen und präventiven
Anwendungen, die vielfältigen biologischen und
psychologischen Effekte von
Entspannungsverfahren sowie Lern- und
Transferprozesse beim Training und
Möglichkeiten der Abhilfe bei eventuell
auftretenden Lernschwierigkeiten. Weiterhin
wird erläutert, wie Gruppen- und
Einzelführungen in Entspannungsverfahren
konkret im ambulanten und stationären Kontext
gestaltet werden können. Ergänzt wurde die
Neuauflage um ein Kapitel zu den
Besonderheiten beim Einsatz von
Entspannungsverfahren bei Kindern und
Jugendlichen.

Entspannung, Meditation und Selbsthypnose -
Frank Henry Piekara 2019-07-18

Entspannung, Meditation und Selbsthypnose
werden in einen gemeinsamen, psychologischen
Rahmen gestellt. Sie werden als psychologische

und psychotherapeutische Verfahren und Übungen beschrieben und diskutiert, die zum Erhalt, zur Entwicklung, Wiedererlangung und Stärkung sowohl der psychischen als auch der körperlichen Gesundheit und Ressourcen dienen. Die Verfahren und Übungen werden so dargelegt, dass sie genau dafür sicher, zuverlässig und wirkungsvoll angewendet und genutzt werden können. Es werden deshalb nicht nur die ursprünglichen Quellen, Bezüge und Formen dargestellt und besprochen, sondern auch für den alltäglichen sowie therapeutischen Gebrauch geprüft und angepasst. In der Folge werden selbst für bekannte, altbewährte Verfahren, wie die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training, auch neue Varianten präsentiert und empfohlen. Bisher eher esoterisch oder speziell anmutende Verfahren, wie die Chakren-Meditationen, werden so für die alltägliche, gesundheitliche sowie therapeutische Nutzung gut verwendbar und sehr hilfreich. Entspannung, Meditation und Selbsthypnose - ihre Verfahren, Voraussetzungen und Folgen - können anhand des Buches selbst studiert, geübt, erkundet und geprüft werden. Das gilt für die ganz persönliche Praxis und den eigenen Bedarf sowie für die professionelle und therapeutische Nutzung und Vermittlung.

DER ATEM - Beate Wargalla 2022-11-11

Die Beschäftigung mit dem Atem ist wie eine spannende Reise, eine Reise in unseren Körper. Wir können überall und jederzeit unsere Atmung beobachten. Beim Sport und Tanzen, beim Kochen und Essen, beim Meditieren und Diskutieren, beim Lesen oder Fernsehen. In diesem Moment sind wir sofort bei uns. Wir sind im Hier und Jetzt. Sie stellen sich vielleicht manchmal die Fragen Wie kann ich meine Atmung verbessern? Wie kann ich mit meiner Atmung Ruhe und Gelassenheit finden? Atme ich eigentlich richtig? Warum ist die Nasenatmung so wichtig? Wie huste ich richtig? Wie kann ich Angst, Panik, Stress, Schmerzen weg atmen? Anhand von Schaubildern und Fotos wird in diesem Buch über eine gute Atmung informiert. Die Atemübungen können Sie direkt über QR Codes als Audio anhören. Mit dem Wissen und der Wahrnehmung der Atmung können wir immer wieder schnell ein Gleichgewicht

herstellen und Harmonie und Frieden einkehren lassen. Das bringt Gesundheit im Körper, im Geist und in der Seele. Möge das Buch Sie inspirieren und Ihre Atemerfahrungen Sie bereichern, Ihnen Freude bereiten und innere Ruhe und Stärke geben.

Yoga Body Plan : Erweiterungen & Variationen ; 25 Programme mit den besten 230 Übungen - Kirsten Hüster 2013

In »Yoga Body Plan 2 - Erweiterungen und Variationen« werden bekannte Yogahaltungen so als Zielübung verändert, dass sich ein zusätzlicher Wirkungsschwerpunkt ergibt. Die vorgestellten Übungseinheiten sind reichhaltig bebildet, leicht nachvollziehbar und können je nach Bedarf zusammengestellt und variiert werden. »Yoga Body Plan 2« besitzt einen großen Wert für Leser, die Ihre eigenen Übungseinheiten zuhause gestalten wollen, dient aber auch Lehrenden, die ihren Yogaunterricht anhand der aufgeführten Stundenbilder gestalten können.

Yoga in der Schwangerschaft. 50 Übungskarten für den tägliche Einsatz - Sandra Beck 2013

Tai Chi Lee Stil - Ulrike Dehnert 2013-12-20

Hier ist das derzeit immer noch einzige Buch in deutscher Sprache zum Tai Chi und den Traditionen der Lee-Familie. Tai Chi, die uralte chinesische Kunst von Bewegung und geistiger Harmonie ist für die heutige Zeit ein ideales Übungssystem. Körper, Geist und Seele werden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitspflege kultiviert und in Einklang gebracht. Die Übungsfolgen verhelfen zum Abbau von Verspannungen und zur Bewältigung von Stress. Körperlich wirkt Tai Chi als sanftes Trainingssystem zur Kräftigung der Herz-Kreislauffunktionen, zur Entlastung der Wirbelsäule, zu größerer Beweglichkeit. Der Geist lernt, gelassener zu werden, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Das Buch möchte zum Üben animieren. Es wendet sich hauptsächlich an Anfängerinnen und Anfänger. Es enthält sowohl theoretische Einführungen zum Thema, als auch zahlreiche deutlich beschriebene Übungen mit einer Vielzahl von Bildern. Die Autoren Josefine Carls, Ulrike Dehnert und Stephan Röhl unterrichten seit vielen Jahren Tai Chi und chinesische

Übungssysteme.

Männergesundheit - aus Sicht eines Arztes und Coaches - Dr. Marc Hoefeld-Fegeler

2022-08-09

Männer leben meist ungesünder, meiden häufig Vorsorgeuntersuchungen und sterben früher als Frauen. Aus diesen Gründen und vielen mehr ist mir Männergesundheit wichtig! Ich habe das vorliegende Buch in bestem Wissen und aus tiefstem Herzen geschrieben mit dem Ziel, Männergesundheit in einem ganzheitlichen, alle wesentlichen Bereiche des Alltags berücksichtigenden Kontext zu beleuchten und zu reflektieren. Mein Anliegen ist es, (Mit-)Menschen Wissen und Bewusstheit zu vermitteln, damit sie sich selbst heilen können und möglichst lang, gesund leben. Dieses Buch soll dich motivieren, etwas für dich zu tun und ein Bewusstsein für deine Gesundheit zu entwickeln. Durch präventive Medizin möchte ich gesunde Menschen frühzeitig für ihre nicht selbstverständliche Gesundheit sensibilisieren und dir helfen, Erkrankungen zu vermeiden. "Lebe dein (gesundheitliches) Potential!"

Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? -

Astrid Keweloh 2020-09-30

Schon der normale Alltag bietet reichlich Anlässe, die Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringen können. Den vielfältigen Ursachen ist in der Regel mit nur einer Methode nicht beizukommen. Die erfahrene Psychotherapeutin Astrid Keweloh kombiniert deshalb mehrere Techniken, die sich in ihrer Praxis als hoch wirksam erwiesen haben:

- Selbsthypnose-Techniken vermitteln Sicherheit und Stabilität, helfen Blockaden zu lösen, vergangene Ereignisse zu integrieren oder auch aus der eigenen inneren Bilderwelt Lösungen zu schöpfen.
- Techniken aus der Energetischen Psychologie helfen, den harmonischen Energiefluss im System wiederherzustellen, indem bestimmte Akupunkturpunkte geklopft, massiert oder einfach nur gehalten werden.
- Spezielle Atemtechniken aus dem Yoga unterstützen Anwender dabei, Gedanken und Gefühle zu lenken und zu harmonisieren. In ihrer Mischung aus Theorie und Praxis leisten die vorgestellten Interventionen und Übungen Erste Hilfe in einer Krise und geben Anleitung zur Stressreduktion und zur Entspannung. Sie helfen bei so gut wie allen Belastungssituationen

und psychischen Symptomen wie Angst und Panik, Stress, Burnout und Depression sowie bei traumatischen Erfahrungen. Unterstützend wirken sie auch bei körperlichen Symptomen wie Schmerzen verschiedener Art, Migräne, Tinnitus oder schweren Erkrankungen.

Yoga als Therapie - Luise Wörle 2012

Atmen Sie sich gesund - Veronika Langguth 2019-11-11

Der Atem als Stimme der Seele Die berühmte Atemtherapeutin Ilse Middendorf hat den Atem „erfahrbar“ genannt. Die Autorin Veronika Langguth stellt in diesem Buch die Druckpunktarbeit ihrer ehemaligen Schwiegermutter vor: Druckpunkte an den Fingerkuppen, im Gesicht und an den Füßen werden aktiviert, was die Atembewegung in bestimmten Körperregionen anregt und das Atembewusstsein fördert. Mit einfachen Übungen können unter anderem Verkrampfungen der Atemmuskulatur gelöst, Ängste und Panikattacken gelindert und Schlafstörungen vermindert werden. Und das mitten im Leben, denn die Druckpunkte können unauffällig angewendet werden, sei es in der Schule, im Bus oder in der Konferenz.

Umarme deine Angst und verwandle sie in positive Lebenskräfte - Gina Kästele 2012-05-21

Immer mehr Menschen bangen um ihren Arbeitsplatz, sorgen sich um ihre Ersparnisse oder befürchten auch privat negative Entwicklungen. Gina Kästele beschreibt die vielen Ursachen und Gesichter von Angst und stellt in ihrem praktischen Selbsthilfeprogramm konkrete Übungen vor, das eigene Verhalten wirksam zu verändern und Angst in positive Lebenskräfte zu verwandeln. Aus Angst wird Kraft Ängste überwinden und in positive Kräfte verwandeln Viele individuelle, typbezogene Übungen

Gymnastik und Yoga in der Geburtsvorbereitung - Marion Stüwe 2003

Zeitschrift für Arbeitswissenschaft - 1993

Spektrum Kompakt - Innere Ruhe - Spektrum der Wissenschaft 2021-03-12

Gelassen zu bleiben ist schon zu normalen Zeiten manchmal kein leichtes Unterfangen. Aktuell, inmitten einer Pandemie, ist innere

Ruhe umso wichtiger und umso schwieriger. Denn Auszeiten, die den eigenen Stresspegel reduzieren, werden für viele Menschen immer seltener -, oder sie haben plötzlich zu viel davon, da Kontakte stark eingeschränkt sind. Von Yoga bis Grünpflanzen, von Meditations-Apps bis zum sinnvollen Umgang mit Langeweile: Was können wir tun, um Ruhe und Gelassenheit zu finden?

Körperorientierte Psychotherapie - Hans Müller-Braunschweig 2009-12-24

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl körperorientierter Verfahren, die Entspannung und Wohlbefinden versprechen. Der Band liefert dazu eine Übersicht und zeigt auf, welche Verfahren wann therapeutisch eingesetzt werden können. Welche Auswirkung zum Beispiel Autogenes Training auf den Blutdruck hat, ob Atemtherapie bei Angstzuständen hilft oder wie Musiktherapie psychotherapeutisch eingesetzt werden kann, auf diese und andere Fragen liefern anerkannte Experten ausgearbeitete Antworten. Wissen, das Ärzte an ihre Patienten weitergeben können.

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Migränemanagement (MIMA) - Timo Klan 2020-01-20

Die Migräneerkrankung ist eine neurologische Funktionsstörung, deren Verlauf durch psychologische und Lebensstil-Faktoren (z.B. Stresserleben, Umgang mit Symptomen) maßgeblich beeinflusst werden kann. Neben der medikamentösen Migränebehandlung spielen somit verhaltenstherapeutische Verfahren zur Verbesserung der Krankheitsbewältigung und zur Attackenprophylaxe eine wichtige Rolle. Die Evidenz verhaltenstherapeutischer Interventionen zur Reduktion der Kopfschmerzaktivität und für eine Verbesserung der Lebensqualität gilt als gesichert. Das Manual integriert bewährte verhaltenstherapeutische Ansätze (Entspannungstraining, Stressbewältigung) mit geeigneten migränespezifischen Interventionen (Basismaßnahmen, Triggermanagement, Umgang mit Attackenangst, Attackenbewältigung) zu einem umfassenden, systematischen Behandlungsprogramm. Zur störungsspezifischen Psychoedukation wird ein integratives, didaktisch sehr gut geeignetes Entstehungsmodell der Migräne vorgestellt. Zu den sieben, ca. 90-minütigen Modulen stehen

zahlreiche Informations- und Arbeitsblätter sowie Fragebögen zur Diagnostik auf der beiliegenden CD-ROM zum Ausdruck zur Verfügung. Der Einsatz dieser Materialien kann flexibel auf die Bedürfnisse der Migränepatienten abgestimmt werden, die Interventionen sind sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting anwendbar. In praxisnahen Durchführungsbeschreibungen der Module wird auf das therapeutische Vorgehen und auf den Umgang mit möglichen Schwierigkeiten eingegangen.

Die neuen Körpertherapien - Hilarion Petzold 1992

Alarmstufe Rot - Diagnose Krebs - Silvana Sprich 2021-11-06

Innehalten und zur Ruhe kommen im Wirbel der Überflutung von Diagnose und Krankheitsbewältigung - das ist das Besondere, das dieses Buch schenkt. Nicht nur die Menschen unterstützt es, die aktuell mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind, sondern auch diejenigen, deren Krebstherapie selbst schon Jahre zurückliegt. Es bleibt hilfreich auch in der "Nachsorge". Eine leicht verständliche Orientierungshilfe, die Anstoß gibt und Perspektiven zu heilender Veränderung öffnet. Aus einem tiefen Verständnis und mit großer Klarheit deckt Silvana Sprich als ehemals selbst an Krebs erkrankte das Wesentliche auf. Sie gibt viele praktische Übungsanleitungen, die sich in der Selbstanwendung und in ihrer therapeutischen Arbeit mit Krebspatienten bewährt haben. Zusätzlich stellt sie Werkzeuge zur Verfügung, den individuellen Weg zur Heilung zu finden und diesen zu gehen. Alarmstufe ROT - Diagnose Krebs kann so direkt als Arbeitsbuch genutzt werden. Aus einem bedauernden "Wenn ich das schon früher gewusst hätte!" wird ein kraftvolles "Ich bin bereit, - jetzt weiß ich, was ich für mich tun kann!"

Atem-Entspannung - Heike Höfler 2019-06-12
Abschalten, durchatmen, entspannen! Im Alltag atmen wir allzu oft, wie wir leben - gehetzt und oberflächlich. Die Sehnsucht nach Entspannung ist da, aber vor lauter Hektik haben wir manchmal einfach vergessen, wie das geht. Entdecken Sie das Geheimnis des tiefen Atems und werden Sie ausgeglichener, vitaler und

gesünder. Denn dem entspannten Atem folgt ein entspannter Geist. - Alles über die heilsame Kraft des Atems: Richtig atmen und dabei Körper, Geist und Seele stärken. - Im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen: Einfache Basisübungen für körperliche Entspannung und eine achtsame Geisteshaltung. - Gut durch den Tag: Acht effektvolle Kurzprogramme, z.B. für den Frischekick am Morgen, für mehr Konzentration während des Tages oder für einen erholsamen Schlaf. - Atemtechniken für Profis: So vertiefen Sie die Erfahrung und kommen zur Meditationspraxis.

Menschen Führen Menschen - Adrian P. Menz
2013-03-08

Menschen haben mich angeregt zu diesem Buch: Vorgesetzte und Mitarbeiter, Kunden und Klienten, Gebildete und Geriebene, Weise und Wirre, Frauen und Männer. Mit der Zeit kam ich zu Ansichten. Arbeit in Japan und in der Schweiz, Erfahrung auf verschiedenen Ebenen, Bücher und Gespräche führten weiter zu ersten Ideen. Durch das Werk von Carl Rogers kam ich zu ersten Einsichten: nur gutes Zuhören führt zu gutem Verstehen. Einige Jahre habe ich zugehört. Die personenzentrierte Gesprächsführung und die humanistische Psychologie von Carl Rogers wurden zu wichtigen Bezugspunkten. Sie waren auch hilfreich bei Beratungstätigkeit, Mitarbeiterführung und Kommunikation. Hilfreich und gewinnbringend. Mit der Zeit begann ich zu schreiben. Aus losen Notizen wurden Texte, aus verschiedenen Entwürfen bildete sich eine Struktur. Nichts Endgültiges: das Buch ist unterwegs entstanden, und es wird auch weiterhin unterwegs sein als Handbuch, als Kursbuch und vor allem als Einladung zum Gespräch. Vier Gedanken sind zentral: - Menschen entwickeln sich im Mittelpunkt. - Bewusste Kommunikation beginnt in

Gesprächen. - Sinn ist hoch motivierend. - Ideen sind Kapital. Die Grundgedanken sind in den Thesen knapp dargestellt. In den Themenkreisen werden sie weiterentwickelt und auf den wirtschaftlichen Rahmen bezogen, in dem wir hier und jetzt arbeiten. Die Themenkreise sind Humanismus, Kommunikation, Motivation und Innovation. Das sind große Themen, die in kurzen Kapiteln kaum erschöpfend zu behandeln sind. Erschöpfung ist auch nicht die Absicht in diesem kleinen Werk - schon eher soll es anregend wirken.

Zehn Hypnosen. Band 10 - Ingo Michael Simon
2013-11-08

Band 10 der Reihe Zehn Hypnosen enthält Hypnosetexte zum Thema Trauerarbeit, wobei es ausschließlich um das Trauern bei Todesfällen geht. Ein Text beschäftigt sich mit dem Tod eines Haustieres, was für Tierliebhaber und Tierbesitzer immer Anlass zu tiefer Trauer ist. Das Buch ist als Baukastensystem aufgebaut und bietet jeweils mehrere Texte zu allen Hypnoseteilen (Einleitung, Vertiefung, Compliance, Hauptteil, Stabilisierung, Übergang zur Ausleitung und Ausleitung) zur Auswahl an. Sie finden in diesem Buch dem Titel entsprechend natürlich auch zehn vollständig ausformulierte Hauptteile zum Thema Trauerarbeit. Bauen Sie einfach mit Hilfe der vollständig formulierten Bausteine Ihre persönliche Hypnoseseitzung zusammen. Alle Texte können sowohl von Anfängern als auch von fortgeschrittenen Hypnotiseuren sofort eingesetzt werden. Die Suggestionstexte sind so geschrieben, dass sie bequem abgelesen werden können. Gerne können Sie als Hypnotiseur/in auch Ihre eigenen Suggestionen ergänzen oder die Texte für die Arbeit mit Ihren Klienten überarbeiten und anpassen. Alle Hypnosen, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind praxiserprobt und wurden in vielen Fällen erfolgreich angewandt.