



Florence Parot

Sophrologie. Die Kunst des starken Ichs

Achtsamkeitsübungen für mehr Energie, Stärke und Selbstbewusstsein

Mit Sophrologie zu neuer Achtsamkeit:

Sophrologie ist eine in den 60er Jahren entwickelte **Heilmethode für Körper und Geist**, die stressbedingten Beschwerden entgegenwirkt und Ihnen zu einem starken Ich und **neuer Energie** verhilft. Dieser **kompetente Ratgeber** zeigt Ihnen, wie Sie mit der einzigartigen Synthese aus **fernöstlichen Theorien** – wie Yoga & Meditation – und **westlichen Techniken** – wie autogenes Training & Entspannungsübungen – ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihren inneren Frieden finden.

So bringen Sie Körper & Geist in Einklang!

Die renommierte **Expertin für Stress- und Schlafmanagement Florence Parot** führt Sie mit diesem Buch anschaulich und empathisch in die **Welt der Sophrologie** ein. Die verschiedenen Kapitel erklären, wie Sie diese **ganzheitliche Komposition** für sich nutzen.



- **Wirksame Anleitungen** gegen Stress, Angstzustände, Burnout, Erschöpfung, Schmerz oder depressive Stimmung – für ein besseres Selbstwertgefühl und erholsamen, gesunden Schlaf.
- **Praktische Entspannungstechniken & Übungen** wie Relaxation, Body Scan, Meditation, Atemübungen, Fitness-/Yogaübungen.
- **Inspirierende Denkanstöße** für Verhaltensänderungen lassen Sie den Fokus auf sich selbst lenken. So erkennen Sie effektiv Ihr Potential und lernen, es auszuschöpfen.

Schluss mit Autopilot – dieses Buch gibt Ihnen mit den wirksamen Techniken der Sophrologie das Steuer Ihres Lebens wieder selbst in die Hand!

Florence Parot

Sophrologie. Die Kunst des starken Ichs

Achtsamkeitsübungen für mehr Energie, Stärke und Selbstbewusstsein

ISBN 978-3-8310-3882-4

208 Seiten, 150 x 211 mm

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)