



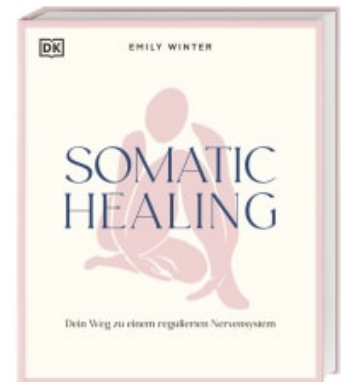
DK Verlag (Hrsg.), Emily Winter

Somatic Healing

Dein Weg zu einem regulierten Nervensystem

Stress abbauen mit Somatic Exercises

- Modernes Stressmanagement: Der umfassende Ratgeber zum Trendthema **Nervensystem beruhigen**
- Durch **Nervensystem-Regulation** gezielt stressbedingte Verspannungen lösen und chronische Schmerzen lindern
- **Hilfe zur Selbsthilfe** : Einfache und effektive **somatische Übungen** für Betroffene, bei denen klassische Therapien versagen
- **Traumabewältigung, Stress und Körperarbeit** : Eine praktische Anleitung für **Somatic Healing** im Alltag



Das Nervensystem regulieren

Viele Menschen leiden an ständiger Erschöpfung oder diffusen Schmerzen und fühlen sich von der Schulmedizin nicht gehört. Die Ursache ist meist **chronischer Stress**, der das Nervensystem in einen Zustand permanenter Überlastung versetzt. Hier setzt **somatische Körperarbeit** an: Durch sanfte Bewegung, bewusstes Atmen und achtsame Körperwahrnehmung wird im Körper gespeicherte Anspannung nachhaltig gelöst. Dieses **Somatic-Healing-Buch** enthält über 100 praktische **Somatic-Experience-Übungen**, die sofort wirken und das Wohlbefinden spürbar steigern. Wertvolles Wissen zu **Stressbewältigung** und **Emotionsregulation** rundet diesen wertvollen Ratgeber ab und trägt zu einer dauerhaften Stabilisierung des Nervensystems bei. Ein inspirierender Begleiter auf dem Weg zu einem **Leben in Balance** !

Mehr Leichtigkeit im Leben: 100 hocheffektive somatische Übungen für den Alltag

DK Verlag (Hrsg.), Emily Winter

Somatic Healing

Dein Weg zu einem regulierten Nervensystem

ISBN 978-3-8310-5485-5

224 Seiten, 202 x 240 mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)

Erscheint am 29.03.2027