



Florence Parot

Sophrologie. Die Kunst des starken Ichs

Achtsamkeitsübungen für mehr Energie, Stärke und Selbstbewusstsein

Die neue Achtsamkeit – Sophrologie, die Lehre der Harmonie des inneren Gleichgewichts und der Bewusstseinszustände. Sophrologie ist eine Methode, die in den 1960er Jahren in Spanien entwickelt wurde. Inspiriert von östlichen Philosophien und westlichen Entspannungstechniken, umfasst sie Übungen und Techniken für Körper und Geist zur Stressreduktion und für ein ruhigeres, gesünderes und glücklicheres Leben. Es ist eine einzigartige Mischung aus Atmung und Entspannungsübungen, Körperbewusstsein, Visualisierung, sanfter Bewegung und Meditation, beeinflusst unter anderem durch Yoga und Zen, und soll vor allem bei stressbedingten Beschwerden helfen. In Frankreich, Spanien, Belgien und der Schweiz ist die Sophrologie bereits Teil der Lebensphilosophie.

Der erste, deutsche Ratgeber zum Thema Sophrologie gibt einfache Übungen und Tools an die Hand, die sich leicht in den Alltag integrieren und anwenden lassen. Florence Parot zeigt mit praktischen Techniken wie Relaxation, Bodyscan, Meditation, Atemübung sowie Fitness- und Yogaübungen, dass Sophrologie eine einzigartige Heilmethode darstellt. Die wirksamen Anleitungen helfen unter anderem Stress, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Schmerzen in verschiedenen Lebensbereichen zu bewältigen. Das Buch beschreibt, wie sich die Übungen im Alltag richtig einsetzen lassen, und gibt Denkanstöße für Verhaltensänderungen, die zwar minimal, aber dafür umso effektiver sind.



Passend zum Achtsamkeitstrend hilft der Ratgeber mittels Sophrologie, das eigene Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen, indem man den Fokus auf sich selbst lenkt und sein Ich stärkt.

Über die Autorin: **Florence Parot** ist Expertin für Stress- und Schlafmanagement. Ein Burn-out vor mehr als 20 Jahren brachte sie zum Umdenken ihres eigenen Lebensstils, seitdem hinterfragt sie ihre Entscheidungen und kennt ihre Grenzen. Sophrologie war hierbei eine große Unterstützung. 2010 eröffnete Florence das erste Sophrologie-Trainingszentrum in Großbritannien, die Sophrology Academy. Sie gibt Retreats und Workshops zum Thema Burn-out und schreibt regelmäßig für mehrere englischsprachige Publikationen, einschließlich der Huffington Post.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.