



DK Verlag (Hrsg.), Nathalia Westmacott-Brown

Self-Care Collection. Atemtherapie

Richtig atmen – besser leben

Die Atmung ist eine lebenswichtige Funktion, die der Körper selbstständig ausführt. Doch viel zu oft haben wir verlernt, richtig zu atmen. Meist atmen wir aufgrund von Stress und Anspannung zu flach. So kann der Körper nicht richtig mit Sauerstoff versorgt werden und arbeitet nicht mehr mit voller Leistung. Dieses liebevoll illustrierte Buch der neuen DK-Reihe „Self-Care Collection“ hilft dabei, auf sich und die eigene Atmung zu achten. Es verrät, wie die Kraft des Atmens genutzt werden kann. Denn durch bewusstes und achtsames Atmen lässt sich eine positive Wirkung auf Körper und Geist erzielen.



Das erste Kapitel gibt grundlegende Informationen rund um das richtige Atmen: Es stellt Traditionen und Schulen vor, hilft bei ersten Überlegungen für die Atemübungen und beim richtigen Üben. In den darauffolgenden Kapiteln werden 50 Atemübungen für Körper, Seele, Geist und bei akuten Beschwerden übersichtlich vorgestellt. Egal ob Atemkapazität erhöhen, Klarheit erlangen, störende Gedanken wegschieben, Stress abbauen, Ängste überwinden oder Übelkeit loswerden – für diese und weitere Probleme bietet das Buch die passende Atemübung. Anschauliche Illustrationen ergänzen die Schritt-für-Schritt-Erklärungen. So lassen sich die 50 Übungen ganz einfach im Alltag anwenden.

Durch das richtige Atmen können Gesundheit und Wohlbefinden gefördert und verbessert werden. Die bewussten Atemübungen helfen nachweislich bei verschiedenen Herausforderungen des Alltags, sind effektiv und jederzeit anwendbar. Sie sind auch für Anfänger ohne Vorwissen geeignet.

Über die Autorin: **Nathalia Westmacott-Brown** praktiziert und unterrichtet seit 2000 Atemtherapie. Sie ist Gründerin der Organisation First Breath, die angehende Atemtherapeuten ausbildet, und der internationalen Initiative Breathing Circle, die monatliche Veranstaltungen in 24 Ländern organisiert. Westmacott-Brown engagiert sich weltweit in Atemtherapie-Organisationen, hat Konferenzen in Indien und Großbritannien initiiert und zahlreiche Reisen unternommen, um Lehrer und Methoden in verschiedenen Ländern näher kennen zu lernen. Sie lebt mit ihrer Familie und einer ganzen Schar geretteter Tiere in einem Haus in der englischen Grafschaft Worcestershire.

DK Verlag (Hrsg.), Nathalia Westmacott-Brown

Self-Care Collection. Atemtherapie

Richtig atmen – besser leben

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.



ISBN 978-3-8310-3890-9
144 Seiten, 155 x 199 mm
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.