



Leseprobe

Dr. Isa Grüber

Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg

Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven - Selbsthilfe mit Somatic Experiencing (SE)[®] nach Dr. Peter Levine

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 18. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Lernen Sie Ihren Körper als Kraftquelle kennen

Resilienz ist die Fähigkeit, sich bei Stress und in schwierigen Lebenslagen zu regulieren und in die eigene Mitte zurückzubringen, den Kopf frei zu bekommen, wieder klar zu denken und handlungsfähig zu werden. Wir erkennen Resilienz an einem klaren Kopf und einem energiegeladenen Körper. Mit diesem Buch üben Sie, feine positive Signale Ihres Körpers wahrzunehmen, zu verstärken und damit den Weg in Richtung Resilienz einzuschlagen. Sie lernen, wie Sie mit Stress umgehen können und erleben, wie Ihr eigener Körper zur Kraftquelle wird.



Autor

Dr. Isa Grüber

Dr. phil. Isa Grüber ist Heilpraktikerin und Coach mit eigener Praxis in Bonn und Bad Honnef. Nach dem Studium der Sinologie lebte sie fünf Jahre in China. Diese Erfahrung prägte ihre ganzheitliche Sicht auf Körper, Seele und Geist. Sie hat sich darauf spezialisiert, seelische Spannungen im Körper aufzuspüren und aufzulösen. Der rote Faden, der sich durch Isa Grübers Arbeit zieht, ist die Faszination für die Weisheit des Körpers. Mit Somatic Experiencing (SE)® nach Dr. Peter Levine, einem körperorientierten Ansatz zur Stress- und Traumalösung, begleitet sie KlientInnen dabei, durch gezieltes und achtsames Spüren im Körper

Dr. Isa Grüber

Resilienz

Dein Körper
zeigt dir den Weg

Wirksame Übungen
für innere Stärke und gute Nerven

