

Die Heilkraft der Gefühle

Der Weg zu Gesundheit und Lebensfreude

von Michael Weger



Gefühle sind die beste Medizin aus unserer körpereigenen Apotheke: Keine Ernährung, kein Sport und kein Medikament können vorbeugend mehr für die Gesundheit leisten. Das Beste daran: Wir können diese uns treibende Kraft des Lebens ganz bewusst für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen. Molekularbiologie und Neurologie haben bewiesen, dass in unserem Inneren eine Art zweites Gehirn wirkt, ein emotionales Gehirn. Dieses Gefühlsgehirn beeinflusst viele wichtige Körperfunktionen, wie das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, die Muskelspannung und vor allem auch das Immunsystem. Es steuert größtenteils unser Agieren und Reagieren und damit auch den Erfolg im Leben. Der bekannte Emotionstrainer zeigt, wie wir dank neuer Erkenntnisse und Strategien in nur drei Wochen mit Kontemplation, Phantasie und Kreativität einen neuen Gefühlshaushalt aufbauen.

Aus dem Inhalt:

- Fakten und aktuelle Forschungsergebnisse rund ums Thema „Emotionen“
- die häufigsten gefühlsbedingten Krankheiten – und Wege zu ihrer Heilung
- zahlreiche Übungsanleitungen für eine gesündere Gefühlswelt

Der Autor:

Michael Weger ist Autor von Ratgebern, Romanen und Theaterstücken, Professor für Stimme, Sprache und Schauspiel, Intendant der neuebuehnevillach, Schauspieler und Regisseur. Als Emotionstrainer hat er bereits mehr als 13.000 Menschen in Seminaren und Coachings begleitet.
www.michaelweger.com

Kneipp Verlag

Klappenbroschur

13,5 x 21,5 cm | 208 Seiten | ISBN 978-3-7088-0732-4 | Preis: € 18,00 |

Erscheinungstermin: 23. April 2018

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu den Autoren her!

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter www.styriabooks.at downloaden können.

Rückfragehinweis:

Mag. Catharina Rosenauer

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: catharina.rosenauer@styriabooks.at | Tel.: 01 512 88 08-83