

Medienmitteilung

Delia Schreiber

Bewusst freier atmen

Alte Atemmuster heilsam verändern



208 Seiten, Broschur, Fr. 39.–
1. Auflage, Juni 2019
ISBN 978-3-03875-161-8

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Atem schöpfen

Zürich, 6. Juni 2019

Der neue Beobachter-Ratgeber bringt frische Luft in die Seele und den Körper – und sorgt für einen befreiten Atem.

Der Atem gibt uns Kraft. Wie wir ihn gezielt beeinflussen und ihn besser nutzen und vertiefen können, zeigt der neue Beobachter-Ratgeber «Bewusst freier atmen».

Der Atem bildet eine wichtige Schnittstelle zwischen Körper und Seele. Delia Schreiber, Autorin und Psychologin, erklärt, was ein befreiter Atem auf physischer und auf emotionaler Ebene bewirkt und wie er zu mehr Energie, erholsamem Schlaf – und gutem Sex führt.

Der Atem spiegelt unsere Gemütslage. Sind wir gestresst, atmen wir gehetzt, entspannte Menschen atmen ruhig, und wenn wir Angst haben, atmen wir flach. Wer bewusst auf seinen Atem achtet, kann Atemmuster heilsam verändern und sein Wohlbefinden steigern. 50 einfach erklärte Atemübungen runden den praktischen Ratgeber ab.

Die Autorin:

Delia Schreiber studierte in Zürich Psychologie und absolvierte verschiedene Weiterbildungen in Coaching, Atem- und Körperpsychotherapie. Atemarbeit ist ein zentrales Element in ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit. Seit 1995 ist sie in eigener Praxis tätig. Sie ist Dozentin und freie Mitarbeiterin der Stiftung Patientenkompetenz.

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop