

Achtsamkeit – der verborgene Schatz in dir: Achtsamkeit einfach in den Alltag integrieren



BRAINBOOK

- ◆ Die Autorin achtet besonders auf das Wohlbefinden der Leser
 - ◆ Förderung von Achtsamkeit auf allen Ebenen
- ◆ Mit vielen abwechslungsreichen und motivierenden Übungen (inkl. Audiodateien)

Patrizia Collard
Achtsamkeit – der verborgene Schatz in dir
14,99 € (D), 15,50 € (A)
Veröffentlichung: 19.09.2022



Viele Menschen befinden sich heutzutage im Dauerstress. Die dadurch entstehenden Gedanken können schnell überhandnehmen. Bei Sorgen, Ängsten, Stress und Unzufriedenheit gibt es aber ein Hilfsmittel: Praktizieren Sie Achtsamkeit. Dieses Buch begleitet seine Leser in ein bewusstes, selbstsicheres Leben. Dabei bleiben die Anregungen und Übungen immer sanft und einfach in den Alltag zu integrieren. Unterstützt werden die Meditationsübungen durch eine Audiobegleitung. Mit „Achtsamkeit – der verborgene Schatz in dir“ kann jeder lernen, seinen eigenen Empfindungen wieder aufgeschlossener gegenüberzustehen. Die Autorin hilft dabei mit spannenden und herzerwärmenden Anekdoten und praktischen Übungen. Ihr Grundsatz lautet: „Zeit für Meditationen bedeutet Zeit für Sie selbst.“



Über Patrizia Collard: Sie ist Achtsamkeitstrainerin, Psychotherapeutin und Ausbilderin außerdem Gastprofessorin an der „School of Interpersonal Cognitive Psychotherapy“ in Rom. Collard wurde in Wien geboren und studierte in Oxford, Wien sowie London. Sie lebte neun Jahre lang in Hongkong und China und pendelt jetzt zwischen Wien und London. Seit 1995 praktiziert sie Meditation, Yoga und Pilates und wurde beispielsweise von Jon Kabat-Zinn, Mark Williams und Christina Feldman ausgebildet. Als Psychotherapeutin arbeitet sie nach der Methode der kognitiven Verhaltenstherapie, integriert aber auch einige andere Richtungen in ihre Arbeit. Achtsamkeit findet dort ebenfalls große Beachtung zur Unterstützung der Behandlung bei Suchterkrankungen, Angststörungen, Depressionen, Stress, Schmerzerkrankungen und OCD.