



Stefan Bruder

Deep Breath Experience

Atemtechniken für High Performance

Inhalt

Der Ratgeber will Menschen in einem leistungsorientierten Umfeld Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern, ihre beruflichen Herausforderungen in einer gesunden Weise zu bewältigen und dauerhafte Resilienz aufzubauen.

Das Buch stellt zunächst die Grundlagen verschiedener Atemtechniken dar - ausgehend von uralten Weisheitslehren bis zu moderner Wissenschaft. In einem nächsten Abschnitt werden unterschiedliche Atemtechniken in einem Baukastensystem für unterschiedliche Lebenssituationen dargestellt. Ein weiterer Teil stellt Methoden dar, wie diese Techniken auch in einen herausfordernden Alltag einfach integriert werden können. Die Atemtechniken sind praktisch erprobt, leicht zu erlernen und können auch in einem vollen Alltag nachhaltig integriert werden.

Damit bietet der Ratgeber hilfreiches Hintergrundwissen und viele praktische Anleitungen, wie man im Berufsalltag, dem oft unvermeidbaren psychischen und körperlichen Druck begegnen kann.

Zielgruppe

Leserinnen und Leser in einem leistungsorientierten Umfeld, insbesondere aus Unternehmen, Rechtsanwaltskanzleien und Beratungen, die nach effizienten und effektiven Wegen suchen, um ihr Wohlbefinden zu verbessern bzw. aufrechtzuerhalten.

Autor*in

Stefan Bruder



Autor*in Stefan Bruder bei dtv

- Deep Breath Experience, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-51292-3