

Stefan Bruder
Deep Breath Experience
Atemtechniken für High Performance

151 Seiten

ISBN: 978-3-423-51292-3
EUR 24,90 [DE]
EUR 25,60 [AT]
ET 17. September 2026
Format : 12,4 x 19,1 cm

Stefan Bruder

Deep Breath Experience

Atemtechniken für High Performance

Erfolgsfaktor Atem

Der Ratgeber richtet sich an Menschen, die in einem anspruchsvollen und leistungsorientierten Umfeld tätig sind und ihre Leistungsfähigkeit ebenso wie ihr persönliches Wohlbefinden nachhaltig stärken möchten. Er vermittelt wirkungsvolle Werkzeuge, um berufliche Herausforderungen gesund zu bewältigen, innere Stabilität aufzubauen und langfristige Resilienz zu entwickeln.

Im Mittelpunkt des Ratgebers stehen:

- die Grundlagen verschiedener Atemtechniken von jahrtausendealten Weisheitslehren bis hin zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- praxisnahe Atemmethoden für unterschiedliche berufliche und persönliche Situationen
- konkrete Ansätze, um diese Techniken nachhaltig in einen herausfordernden Alltag zu integrieren.

Der Ratgeber verbindet fundiertes Hintergrundwissen mit alltagstauglicher Praxis. Leserinnen und Leser erhalten leicht umsetzbare, erprobte Anleitungen, um dem psychischen und körperlichen Druck des modernen Berufsalltags bewusster, gesünder und souveräner zu begegnen.

Autor*in

Stefan Bruder

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Stefan Bruder bei dtv

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München