



Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

Dr. Isa Grüber

 **Download**

 **Online Lesen**

Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

Dr. Isa Grüber

 [Download Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch ...pdf](#)

 [Online Lesen Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund dur ...pdf](#)

Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

Dr. Isa Grüber

Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren Dr. Isa Grüber

Downloaden und kostenlos lesen Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren Dr. Isa Grüber

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Wirksame Hilfe bei psychosomatischen Beschwerden

Unsere ganze Lebensgeschichte ist in unserem Körper gespeichert – die glücklichsten Momente, aber auch traumatische Erlebnisse und lang andauernder Stress. Durch Stress- und traumatische Erfahrungen können die Selbstregulationskräfte mehr oder weniger stark eingeschränkt sein, denn all unsere Körpererinnerungen können jederzeit wachgerufen werden. Das kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Panikattacken, chronischer Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsschwierigkeiten, der Unfähigkeit zu entspannen und vielen weiteren Beschwerden und Problemen führen.

Dieses Buch stellt Ihnen eine Therapieform vor, bei der Ihr Körper selbst Ihnen den Weg weist: Somatic Experiencing® (SE) – „Den Körper erleben“ – nach Dr. Peter Levine. Mit anschaulichen Beispielen aus der eigenen Praxis wird gezeigt, wie diese Methode hilft, die Folgen von Schock- und Traumaerlebnissen aufzulösen und mit Stress anders umzugehen.

Wichtige Grundlage ist dabei das gezielte und achtsame Spüren in den Körper. So kann sich die innere Spannung nach und nach lösen und wieder einem Gefühl von Kraft und Lebendigkeit Platz machen. Vielen psychosomatischen Beschwerden wird dadurch der Nährboden entzogen. Die Lebensqualität steigt, und Sie können sich wieder auf das konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist in Ihrem Leben.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Isa Grüber ist Heilpraktikerin und Coach mit eigener Praxis in Bonn. Sie ist darauf spezialisiert, seelische Spannungen im Körper aufzuspüren und aufzulösen. Sie studierte Sinologie und lebte fünf Jahre in China. Diese Erfahrung prägte ihre ganzheitliche Sicht auf Körper, Seele und Geist. Fasziniert von der Weisheit des Körpers, führte ihr Weg zunächst zur Kinesiologie mit dem Muskeltest als einem möglichen Zugang zum Körperwissen. Mit Somatic Experiencing® (SE) nach Dr. Peter Levine, einem ganzheitlichen Ansatz zur Trauma- und Stressauflösung, begleitet sie Klienten dabei, durch gezieltes und achtsames Spüren bislang im Körper blockierte Stressenergie zu befreien und als neue Lebenskraft zu erfahren.

Download and Read Online Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren Dr. Isa Grüber #GCISOM5VAZW

Lesen Sie Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber für online ebook Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber Bücher online zu lesen. Online Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber ebook PDF herunterladen Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber Doc Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber Mobipocket Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren von Dr. Isa Grüber EPub