

Mehr Lebensfreude – weniger Stress



Sabrina Haase
Stress Dich nicht
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A]
ISBN 978-3-432-11014-1

Stress ist Kopfsache – ein 6 Wochen-Programm


Stressige Situationen gehören zum Leben. Aber Sie können aus ihnen lernen, an ihnen wachsen und innerlich stärker, entspannter und produktiver werden. Hier finden Sie praktische Übungen, wie Sie Ihr mentales Stressmanagement verbessern und ihr Mindset verändern können.



Sabrina Haase
Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen
€ 9,99 [D] / € 10,30 [A]
ISBN 978-3-432-10905-3

In 66 Tagen zu einem besseren Leben

Weniger Süßigkeiten essen. Mit dem Rauchen aufhören. Mehr Sport machen. Gute Vorsätze haben viele, doch eine dauerhafte Verhaltensänderung braucht mehr als nur guten Willen. Was wirklich nötig ist, zeigt Sabrina Haase mit diesem motivierenden Workbook.

 Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Entspannung zum Hören



Sabrina Haase
Autogenes Training erlernen & gezielt einsetzen
(Hörbuch)
€ 14,99* [D] / € 14,99* [A]
ISBN 978-3-432-11122-3
*Unverbindliche Preisempfehlung

Für Anfänger bis Fortgeschrittene

Mit den sechs Basisübungen lernen Sie schnell, mit der Kraft Ihrer Gedanken zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Doch diese CD bietet noch mehr: Weitere zielgerichtete fünf Übungen helfen, Ängste abzubauen, besser zu schlafen, schlechte Gewohnheiten loszuwerden, Emotionen besser zu kontrollieren und Ziele zu erreichen.

Sabrina Haase arbeitet seit ihrem Studium der Sportwissenschaft und Psychologie als Mental Coach in Hamburg. Ob frischgebackene Mutter, Führungskraft oder Sportler – sie unterstützt alle Menschen mit dem Wunsch, ihr volles Potenzial zu entfalten und berufliche, persönliche oder sportliche Ziele zu erreichen. Zu ihren Schwerpunkten gehören Motivation und Verhaltensänderung, Persönlichkeitsentwicklung, mentales Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz.

Weitere Infos:

www.performance-institute-hamburg.de



TRIAS