



Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Claudia Croos-Müller

 **Download**

 **Online Lesen**

Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern Claudia Croos-Müller

 [Download Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe b ...pdf](#)

 [Read Online Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe ...pdf](#)

Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Claudia Croos-Müller

Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern
Claudia Croos-Müller

Downloaden und kostenlos lesen Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern Claudia Croos-Müller

48 Seiten

Pressestimmen

»Sicher für viele eine Hilfe.« (*Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Psychotherapeutin und Autorin*)

»Einfache, aber erprobte Übungen, freundliche Zeichnungen, gut gemacht!« (*Michaela Huber, Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation*)

»Einfach und klar, dass man sofort alles nachmachen will, um herauszufinden, ob's stimmt. Stimmt natürlich - aber das werden Sie sicher ganz schnell selbst herausfinden.« (*Donna Vita*) Kurzbeschreibung
Hier kommt Oscar, das Gute-Laune-Schaf!

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Sie müssen dafür nicht sportlich sein. Sie benötigen weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und Sie brauchen nur ganz wenig Zeit.

Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.

12 Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt
Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus
Leicht auszuführen, nachweislich wirksam

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann.

Kai Pannen ist Illustrator und Trickfilmer und lebt mit seiner Familie in Hamburg.

Download and Read Online Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern Claudia Croos-Müller #0BJNGZ623EK

Lesen Sie Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller für online ebookKopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller 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 Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Bücher online zu lesen. Online Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller ebook PDF herunterladen Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Doc Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller Mobipocket Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern von Claudia Croos-Müller EPub