

Thomas H. Loew

Langsamer atmen, besser leben

Eine Anleitung zur Stressbewältigung

ca. 120 Seiten · Broschur · 16,90 € (D) · 17,40 € (A)

ISBN 978-3-8379-2789-4 · ISBN E-Book 978-3-8379-7369-3

Buchreihe: verstehen lernen · Erscheint im April 2018



Entscheidend für die Bewältigung von Belastungen ist die Fähigkeit, die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, um Zellschäden zu reparieren und Energien wieder aufzuladen. Bewusstes Atmen – der gemeinsame Nenner aller Entspannungstechniken vom Autogenen Training bis zum Yoga – kann nicht nur zu unmittelbarer Stressreduktion, sondern auch zur Blutdrucksenkung, zum Abbau von Ängsten und zur Verbesserung chronischer Lungenerkrankungen beitragen.

Thomas H. Loew erläutert, wie wir das entschleunigte Atmen in unseren Alltag integrieren können. Er motiviert die Leserinnen und Leser, sich die unschätzbaren Möglichkeiten dieser einfachen psychosomatischen Atemtherapie zur Selbstregulation zu erschließen. Dazu legt er handfeste Forschungsergebnisse vor, die er anschaulich und verständlich erklärt.



Thomas H. Loew, Prof. Dr. med., ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiater, Psychoanalytiker sowie Chefarzt der Abteilungen für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg und der Klinik Donaustauf. Seit über 25 Jahren engagiert er sich für die wissenschaftliche Zusammenarbeit von Pneumologie, Psychosomatik und körperorientierter Psychotherapie, insbesondere in Bezug auf Entspannungstechniken. Seit 2012 ist er Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie (www.dgaeahat.de).

Bestellen Sie direkt beim Verlag – am besten und für Sie versandkostenfrei über unseren Onlineshop auf www.psychosozial-verlag.de.

Alternativ nehmen wir Ihre Bestellung auch gerne per E-Mail (bestellung@psychosozial-verlag.de), Telefon (+49 (0)641 969978 18) oder Fax (+49 (0)641 969978 19) entgegen. Oder senden Sie uns Ihre Bestellung postalisch über diesen Bestellcoupon an Psychosozial-Verlag, Walltorstr. 10, 35390 Gießen.

Unsere Bücher und Zeitschriften erhalten Sie selbstverständlich auch in Ihrer Buchhandlung.

Bestellcoupon

Hiermit bestelle ich

Exemplar(e):
 — **Thomas H. Loew:**
Langsamer atmen, besser leben
 Bestellnr. 2789 · Euro 16,90 (zzgl. Porto)



E-Mail-Newsletter
 E-Mail-Adresse: _____

 Name, Vorname

 Straße

 PLZ/Ort