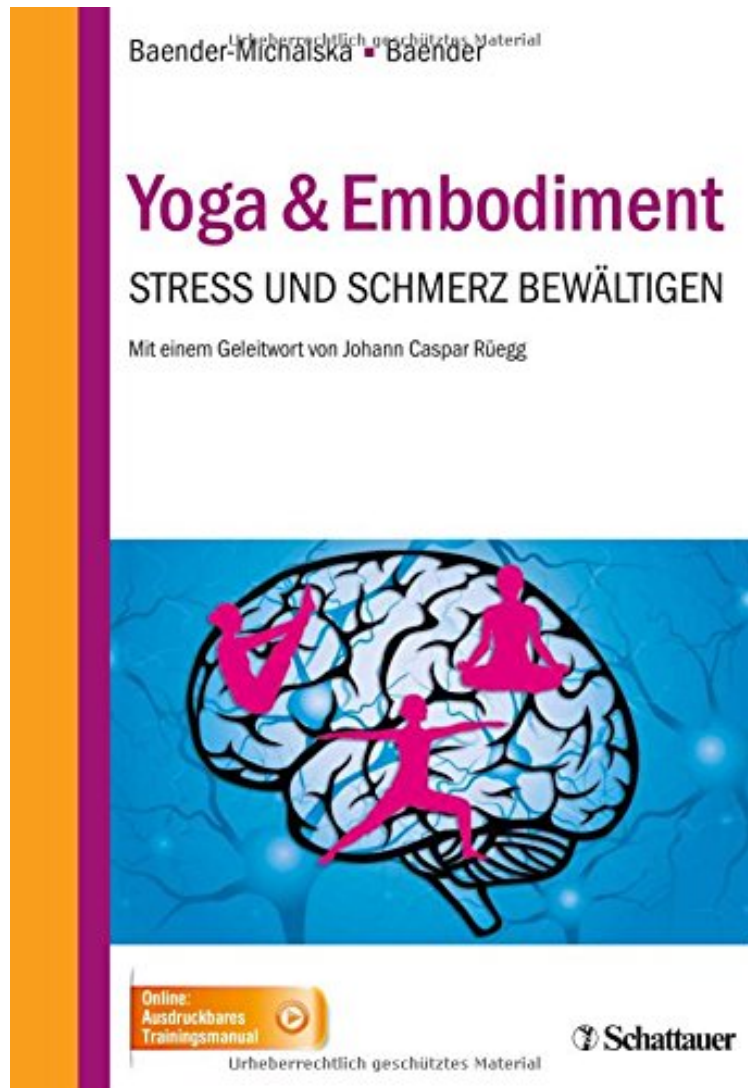


[Download free ebook] Yoga Embodiment: Stress und Schmerz bewltigen

Yoga Embodiment: Stress und Schmerz bewltigen

Von Elisabeth Baender-Michalska, Rolf Baender
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #183236 in BcherMarke: SchattauerVerffentlicht am: 2014-06-25Erscheinungsdatum: 2014-06-25Abmessungen: 9.37 x .87b x 6.42l, Einband: Taschenbuch311 Seiten | File size: 33.Mb

Von Elisabeth Baender-Michalska, Rolf Baender : Yoga Embodiment: Stress und Schmerz bewltigen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Yoga Embodiment: Stress und Schmerz bewltigen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Yoga als "Mind-Body-Disziplin". berblick und Auswertung von Studien und PublikationenVon Mathias TietkeDas Autorenpaar versteht unter Yoga eine "Mind-Body-Disziplin" beziehungsweise eine zeittypische Intervention im

Rahmen der Mind-Body-Medizin. In einem umfangreichen, mehr als einhundert Seiten umfassenden Theorie-Teil werden deshalb verschiedene Perspektiven für Stress formuliert, in einer Epidemiologie die zunehmenden psychischen Erkrankungen und die Volkskrankheit Kreuzschmerz beschrieben sowie Gesundheit in verschiedenen Berufsfeldern vorgestellt. Und auch in diesem letztgenannten Abschnitt werden gerne Anglizismen wie Cloud-Working oder Home-Office verwendet. Der zweite Teil heißt zwar Trainingsmanual, er beginnt jedoch wiederum mit einem umfangreichen Theorie-Teil, in dem u. a. therapeutische Komplementärmethoden beschrieben und thematisch relevante Begriffe definiert werden. Erst ab Seite 199 werden dann auch Körper- und Atemübungen beschrieben und auf den letzten zwanzig Seiten gibt es nochmals einen (theoretischen) Überblick über verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Body-Scan. Wer sich auf dieses Buch einlässt, sollte mit Begriffen wie Evaluation, evidenzbasiert, Salutogenese und kognitives Enhancement vertraut sein und diese Begriffe mögen, denn sie werden sehr häufig benutzt. Da die beiden Autoren keine Wissenschaftler sind, sondern Diplom-Sportlehrerin und Diplom-Ökonomin, wirken sowohl die überstrapazierte Fachsprache als auch die zahlreichen Anglizismen mitunter aufgesetzt. 0 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles perfekt, gerne wieder! Von Frser Das Buch war absolut in Ordnung.. Ich habe die Ware sehr schnell erhalten. Ich werde in der Zukunft sehr gerne wieder bei Bcher und andere Sachen einkaufen! Alles perfekt, gerne wieder!

Kurzbeschreibung Stress und Schmerz bewältigen der Weg vom Gehirn in den Körper und wieder zurück Immer auf dem Sprung Individualisierung, Wertewandel und Digitalisierung verursachen Dauerstress. Typische psychosomatische Reaktionen, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder extreme Erschöpfung sind Phänomene unserer Zeit. Elisabeth Baender-Michalska und Rolf Baender haben aus vielfältigen Erfahrungen mit stress- und schmerzgeplagten Menschen ein Konzept entwickelt, das dem negativen Stress und seinen körperlichen Folgen entgegenwirkt. Hierfür nutzen sie das Prinzip des Embodiments: Nicht nur die Psyche beeinflusst den Körper auch umgekehrt wirken sich die Selbstwahrnehmung und der Umgang mit dem Körper auf die Psyche aus. Lesen Sie, wie Stress entsteht und welche gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen er hat. Entdecken Sie die Funktionsweise und Wirkung von Yoga in Prävention und Therapie! Mit Hilfe des Kursprogramms können Sie anschließend Ihr Wissen in die Praxis umsetzen. Ärzte und Therapeuten, die sich mit körperzentrierten Methoden beschäftigen, erfahren, was den Übungen zugrunde liegt und wie sie Yoga zur gezielten Stress- und Schmerzbewältigung ihrer Patienten anwenden können. Auch Erzieher und Pädagogen, Physiotherapeuten sowie Yogalehrer und alle anderen Interessierten, die meditative Verfahren praktizieren, erhalten vielfältige Anregungen. KEYWORDS: Yoga, Embodiment, Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung, Trainingsmanual, Entspannung, Prävention, Rückenschmerzen, psychosomatische Beschwerden über den Autor und weitere Mitwirkende Dipl.-Sportlehrerin Elisabeth Baender-Michalska, geboren 1957 in Swidnica, Polen, ist Inhaberin und Leiterin des Yoga Zentrums Darmstadt sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie studierte Sport in Wrocław, Darmstadt und Heidelberg. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie unter anderem in Dharamsala, Indien. Dipl.-Ökonomin Rolf Baender, geboren 1956 in Darmstadt, ist selbständiger Interim Executive und Unternehmensberater sowie Beirat in mittelständischen Unternehmen. Er ist Geschäftsführer in Unternehmen der Gesundheitsbranche, unter anderem einer Akut- und Reha-Klinik. Sein Studium der Wirtschaftswissenschaften, Soziologie und Politik absolvierte Rolf Baender in Gießen. Seit 35 Jahren ist die Meditation Bestandteil seines Lebens, seit 20 Jahren praktiziert er Yoga.