

Presseinformation

Stella Cornelius-Koch
Entspannt besser leben
11 x 17 cm, 84 Seiten
ISBN 978-3-95904-131-7 – 9,90 €
Edition Forsbach 2020

Edition Mini
Große Gedanken
in einem kleinen Buch

Weniger Stress – mehr Lebensqualität

Wünschst du dir das auch?

In diesem Buch findest du wichtige Impulse für ein entspanntes Leben.

So kannst du

- dir deiner Stressbelastungen bewusst werden,
- herausfinden, was du dagegen tun kannst,
- Entspannungsmomente in den Alltag integrieren.

Entspannung kann man lernen. Es ist einfacher, als du denkst.
Fang am besten noch heute damit an.
Es lohnt sich, denn: Entspannt lebt es sich besser!



Stella Cornelius-Koch, Jahrgang 1967, ist Medizinjournalistin, Autorin und Inhaberin des *Medical Mirror – Pressebüro Gesundheit und Medizin*.

Zu ihren Spezialgebieten gehört das Thema Stressbewältigung. Auf ihrem Blog www.stress-abbauen-blog.de schreibt sie regelmäßig darüber, wie man entspannt besser lebt. Seitdem hat sie zahlreiche Beiträge zum Thema veröffentlicht.

Als zertifizierter Stress- und Mentalcoach bietet sie Coachings, Workshops, Seminare und Entspannungskurse an.

Kontakt: info@medical-mirror.de

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

Verlagsleitung Dr. Beate Forsbach

Telefon: +49 951 96439936, info@edition-forsbach.de, www.edition-forsbach.de