

Presseinformation

Gabriele Vietze

Besser leben mit Stress

Wege zur Entspannung

12,5 x 19 cm, 188 Seiten

ISBN 978-3-95904-218-5 – 19,80 Euro

Edition Forsbach 2023

Erscheint am 20. März 2023

Stress raubt Energie, macht unglücklich und krank.

Stress macht stark, glücklich und per se nicht krank.

Diese Aussagen können kaum unterschiedlicher sein. Sie beschreiben den Einfluss von Stress auf unsere Gesundheit und Lebensqualität aber nur ansatzweise.

Die Diplom-Psychologin Gabriele Vietze hat in den letzten 20 Jahren über 10.000 Menschen beraten und unterstützt, ihren Stress zu bewältigen und zu einer entspannten und gesunden Lebensweise zu finden.

Ihr Fazit: Die Dosis und die Dauer bestimmen die Wirkung von Stress auf Körper, Geist und Seele, hinzu kommt unsere Denkweise über Stress. Faktoren, wie die richtige Atmung, Ernährung, Schlaf und Bewegung, beeinflussen unser Stressempfinden.

In diesem Buch zeigt Gabriele Vietze Wege zur Entspannung, um Stress zu reduzieren, Probleme zu lösen und Erschöpfung vorzubeugen. Denn wenn wir nicht bereit sind, uns selber zuzuhören, warum sollen es dann andere tun?



Gabriele Vietze, Jahrgang 1953, ist Diplom-Lehrerin und Diplom-Psychologin.

In den letzten 20 Jahren war sie hauptsächlich auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und als Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig.

Zu ihren beruflichen Schwerpunkten zählen unter anderem Stressprävention, Möglichkeiten der Stressbewältigung, Entspannung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Ernährungsberatung.

Ihre Angebote, Kurse, Seminare und Vorträge, richten sich an Privatpersonen, Lehrer, Erzieher, Sozialarbeiter, Mitarbeiter in Firmen und Unternehmen, Mitarbeiter im Gesundheitswesen und in Pflegeeinrichtungen.

Ihre reichhaltigen Erfahrungen aus der Berufspraxis möchte sie in Form von Büchern weitergeben.

www.gesundheitundwohlfinden.de/

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

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

USt-IdNr.: DE815402804, Verkehrsnummer: 15031