

Presseinformation

Sonja Volk

Rundum gesund

Mentales Stressmanagement für jeden Tag

11,6 x 18,6 cm, 120 Seiten

ISBN 978-3-943134-83-4 – 12,90 €

Gesundheit & Mee(h)r, Edition Forsbach, Fehmarn 2014

Wer kennt das nicht?

Zeitdruck, Konflikte im Team oder in der Familie, Leistungsdruck, unangenehme Emotionen wie Angst, Wut, Ärger?

Stress überall und kein Ausweg in Sicht?

Das muss nicht sein!

Sonja Volk zeigt Ihnen, wie Sie Stressbelastungen mit mentalen Methoden effektiv reduzieren können. Getreu dem Motto „Mentales wird Reales“ erfahren Sie, wie Sie die Kraft der eigenen Gedanken positiv nutzen können.

Das Buch enthält eine Fülle von praktischen Übungen für eine stressfreie und auf allen Ebenen gesunde Lebensweise.

Erfahren Sie, wie Sie Strategien zum Stressabbau einfach und wirkungsvoll entwickeln und auch störende Denkmuster verändern können.

Sonja Volk beschreibt unterhaltsam, wie unsere Gedanken mit unseren Gefühlen und unserem Körper zusammenhängen. Sie erklärt selbst schwierige neurobiologische Zusammenhänge auf leicht verständliche Weise.



Sonja Volk ist Mentalcoach (für Sport, Business und Gesundheit), Rednerin, Autorin, Hypnosetherapeutin für Schmerztherapie, wingwave®-Coach und Lehrtrainerin sowie ausgewiesene Expertin für Emotions- und Gesundheitspsychologie.

Sie ist Inhaberin ihres Unternehmens ErVOLKreich und lebt in Düsseldorf.

Im März 2014 wurde sie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet.

Im November 2014 wurde ihr von den Diplom Psychologen Harry und Cora Besser-Siegmund der wingwave®-Coaching Award 2014 für ihre Arbeit verliehen.

Die »Börse am Sonntag« bezeichnete sie als „Deutschlands weibliche Mentalcoach Nr. 1“.

Zu ihren Kunden gehören u. a. Unternehmen wie die DVAG, Schwäbisch Hall, Telekom, Leistungssportler, Sportmannschaften sowie Einzelpersonen.

Seit 2013 coacht sie sehr erfolgreich die Tanzsport Formationsgemeinschaft Velbert-Krefeld der 1. Bundesliga.

www.er-volk-reich.de

Edition Forsbach, Neujellingsdorf 4c, 23769 Fehmarn

Verlagsleitung: Dr. Beate Forsbach, Neujellingsdorf 4c, 23769 Fehmarn

Telefon 04371-1783, E-Mail info@edition-forsbach.de, Internet: <http://www.edition-forsbach.de>