

Neuerscheinung: April 2018



Monika A. Pohl

**Der Glückscoach – Zweisamkeit:
Achtsam und verbunden als Paar**

96 Seiten, Taschenbuch
ISBN 978-3-432-10615-1
€ 12,99 (D)

Erhältlich auch als E-Book
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018

INHALT

Wer in einer glücklichen Partnerschaft lebt, sollte sie pflegen. Denn eine vertrauensvolle und stabile Paarbeziehung hat gerade in der heutigen Zeit, wo vieles so unverbindlich und unbeständig ist, einen besonderen Stellenwert. Falls jedoch das Prickeln und die Intensität der ersten Jahre inzwischen dem Alltagstrott gewichen sind, ist es dringend an der Reihe, Ihrer Partnerschaft einen neuen Schwung zu verleihen und sie zu beleben.

In diesem Glückscoach lernen Sie Achtsamkeit in unterschiedlichen Facetten kennen - mal als Yogaübung, Massage oder Meditation. Durch respektvolle Kommunikation schaffen Sie Gelegenheit, Alltagssituationen achtsam zu reflektieren, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auszuprobieren. Auf diese Weise erfahren Sie mehr von einander und lernen tiefe Verbundenheit (wieder) herzustellen. Sie erhalten zahlreiche Inspirationen, um mehr Leidenschaft und Leichtigkeit in Ihr Liebesleben zu bringen.

AUTORIN



Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Gründerin der Physioyoga Akademie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe.

Als Business Coach bietet Sie Schulungen auf Führungs- und Mitarbeiterebene an, um Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge und einem gesunden Lebensstil zu ermutigen.

Ihre Überzeugung: ***Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben!***

Frau Pohl: „Mit dem vorliegenden Glückscoach möchte ich die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigen, wie sich Achtsamkeit und Yoga gewinnbringend für die eigene Gesundheit und eine erfüllte Partnerschaft in den Alltag integrieren lassen. Denn gelingende Beziehungen sind ein wichtiger Baustein gesunder Lebensführung.“

Frau Pohl steht für Fachbeiträge, Interviews und Kolumnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Monika A. Pohl
Weiler Weg 22
D-53859 Niederkassel

Phone: +49(0) 2208. 909 250
kontakt@lebensstil-gesundheit.de
www.lebensstil-gesundheit.de

Sie wünschen ein Rezensionsexemplar? Bitte kontaktieren Sie:

TRIAS Verlag, Frau Alexandra Hofmann
Mail: presse@thieme.de
Phone: Tel. 0711 / 8931-318