



Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Susanne Schug

 **Download**

 **Online Lesen**

Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Susanne Schug

 [Download Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- u ...pdf](#)

 [Online Lesen Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- ...pdf](#)

Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Susanne Schug

Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Susanne Schug

Downloaden und kostenlos lesen Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Susanne Schug

161 Seiten

Pressestimmen

»Der übersichtliche Aufbau, die klare Struktur und die Möglichkeit, sich das Buch auch als PDF-Version für unterwegs herunterzuladen, machen es zu einem hilfreichen Praxisbegleiter.« Andrea Schlösser, socialnet.de, 14.6.2016 Kurzbeschreibung

Im therapeutischen Kontext kann ein achtsames Vorgehen sehr breitflächig und bei unterschiedlichsten Störungsbildern eingesetzt werden, von Burnout über Depression bis Sucht. Die Autorin stellt im vorliegenden Band 55 formelle und informelle Übungen vor, mit denen Achtsamkeit im Gruppen- und Einzelsetting zum Beispiel in psychiatrischen Kliniken oder psychologischen Beratungsstellen vermittelt werden kann.

Bei den unterschiedlichen Übungen geht es unter anderem darum,

- die Körperwahrnehmung zu schulen, indem man zum Beispiel auf Atem oder Haltung achtet und Zeichen von Anspannung früh erkennt,
- stressige Situationen zu analysieren, um Stresskreisläufe frühzeitig zu durchbrechen,
- bewusster in der Gegenwart zu bleiben.

Selbsterfahrungsaufgaben sowie Entspannungsanleitungen ergänzen den Tools-Band. Kurze Audio-Dateien, die in der Therapie eingesetzt werden können, werden online zum Download angeboten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Susanne Schug, B.A., Fachpflegekoordinatorin an der Medizinischen Universität Lübeck, seit 13 Jahren in der Psychiatrie tätig; leitet die Therapeutenfortbildung zum Thema »Achtsamkeit«.

Download and Read Online Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial Susanne Schug #80E627QAHGJ

Lesen Sie Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug für online ebookTherapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug Bücher online zu lesen. Online Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug ebook PDF herunterladenTherapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug DocTherapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug MobipocketTherapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial von Susanne Schug EPub