

Buchtipp



*Karolien Notebaert,
Peter Creutzfeldt:
Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt*
Frankfurter Allgemeine Buch
Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Frankfurt 2015
ISBN 978-3-95660-1087-3
24,90 Euro

Achtsamkeit

Einmal mit völlig anderer Herangehensweise die eigene körperliche und geistige Fitness hinterfragen: Wie lässt sich Achtsamkeit im Hinblick auf die Herausforderungen des Alltags einsetzen? Die Neurowissenschaftlerin Karolien Notebaert und der Coaching-Experte Peter Creutzfeldt überzeugen in ihrem Buch mit Hintergrundinformationen zur Hirnforschung und langjährigen Führungserfahrung. Dabei zeigen die Autoren, wie sich mit einfachen Übungen strukturelle Veränderungen im Gehirn herbeiführen lassen, die die Stressresilienz und die Gelassenheit erhöhen.

www.lebenslinien-coach.de

LEBENS LINIEN
COACHING