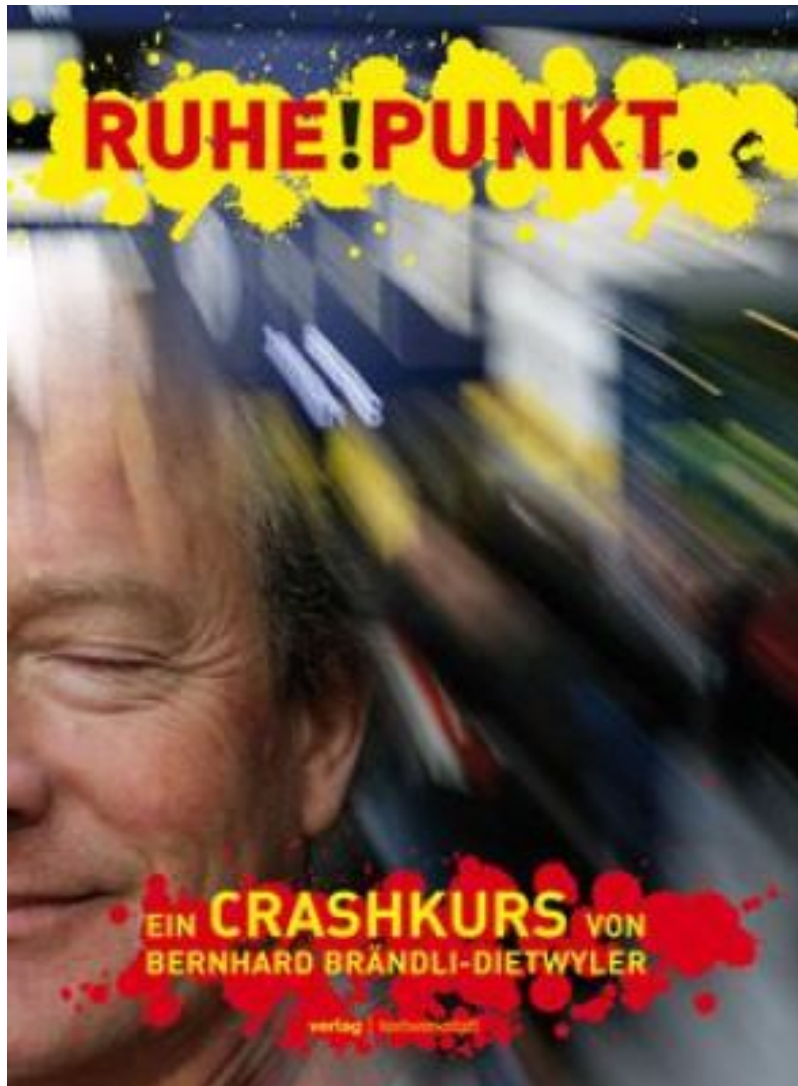


## Setzen Sie Ruhepunkte

22.05.2008, 09:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LuuBooks e.K.*

---



Energiebalance im Alltag

Bernhard Brändli-Dietwyler ist der Erfinder der öffentlichen Ruheräume. In seinem neuen Buch *Ruhepunkt* lädt er alle Gestressten zu einem Crashkurs ein.

Sie betreten die Schalterhalle, ziehen die Nummer und schauen auf die Anzeige. Noch sechs Nummern: Perfekt! Genug Zeit für einen «kleinen Ruhepunkt». Bernhard Brändli-Dietwyler darf getrost als Vater der öffentlichen Ruheräume bezeichnet werden. «Lernen Sie, wo und wie Sie im modernen Alltag die richtigen Ruhepunkte setzen. Und staunen Sie, wie sich dadurch Ihr Lebensgefühl, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungskompetenz positiv entwickeln», verspricht der Autor in seinem neuen Buch.

Mit schlüssigen Informationen und vielen praktischen Beispielen zeigt Bernhard Brändli-Dietwyler, wie jede Frau und jeder Mann alltägliche Ärgernisse in Freude verwandeln und dabei ganz nebenbei die persönliche Energiebalance

aufbessern kann.

Dieses Buch beschreibt, wie kluges Management der menschlichen Energie durch das Setzen von Ruhepunkten die nötige tägliche Energiebalance wieder herstellt – entscheidend für anhaltende Gesundheit, konstante Leistungsfähigkeit, lustvolles, motiviertes Arbeiten sowie gelingende Beziehungen.

#### Zum Autor

Bernhard Brändli-Dietwyler lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Klar doch, schliesslich ist er der Erfinder des öffentlichen Regenerationsraums. In Zürich eröffnete er im Jahr 2001 den ersten Restpoint der Schweiz und erhielt bald europaweites Echo. Der 56-Jährige ist auch Verfasser von Büchern und zahlreichen Texten – davon 900 im Weblogbuch [www.bernhard-braendli-dietwyler.ch](http://www.bernhard-braendli-dietwyler.ch). In Brändlis «Lösungsfabrik» sind verschiedene Firmen zusammengeschlossen, die sich mit der «Software Mensch» beschäftigen.

Der Autor führte von 1976 bis 1997 eine Praxis als Psychotherapeut. Parallel dazu leitete er zahlreiche Seminare, oft verbunden mit Outdooraktivitäten wie das Skifahren, Wandern oder Bergsteigen. Für diese Aktivitäten entwickelte er unter anderem ein Schnelllernverfahren – das 3x3 Powersystem. Als er 1983 Ernest Rossi (Mitarbeiter des bekannten Psychotherapeuten Milton H. Erickson) und dessen neuesten Forschungen über ultraradiane Rhythmen begegnete, führte er die von Rossi propagierte 20-Minuten-Pause umgehend in seiner Praxis und in den Seminaren ein. Sogar auf den Ski- und Bergtouren sorgt er laufend für die Energiebalance. Alle eineinhalb Stunden legen sich nach dem Picknick die Teilnehmenden auf Isomatten auf den Boden und dämmern weg, bis das Signal zum Aufbruch erfolgt.

#### Angaben zum Buch

Ruhepunkt.

Ein Crashkurs von Bernhard Brändli-Dietwyler

176 Seiten, gebunden

EUR 19,50

Weitere Informationen unter:

[www.luubooks.de/product\\_info.php/info/p2650](http://www.luubooks.de/product_info.php/info/p2650)

## Portrait

Marketing - Verkauf - Vertrieb von Büchern und Doku-DVDs.

Das Hauptgewicht liegt auf dem Vertrieb und Unterstützung von Klein- und Eigenverlagen. Auch Kleinverlage machen gute Bücher und sind eine Bereicherung in der Bücher- und Verlagslandschaft.

---

News-ID: 213141 • Views: 168 (Stand: 24.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/213141/Setzen-Sie-Ruhepunkte.html>