

Hilfreiche Lese-Tipps zum leichten Entspannen

19.08.2013, 09:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *mediportal-online, M+V Medien- und Verlagsservice Germany Unternehmersgesellschaft* (haftungsbeschränkt)

Presseagentur: *G.P.T., M+V Medien- und Verlagsservice Germany Unternehmersgesellschaft* (haftungsbeschränkt)



rasant entspannt

Rezensionsportal stellt Entspannungs-Ratgeber vor. Lindenberg, 16. August 2013. Viele sind gestresst. Für manche endet es im Burnout. Kein Wunder also, dass Tipps und Ratgeber zum Thema Entspannung sehr gefragt sind. Die Redaktion mediportal-online stellt dazu aktuelle Neuerscheinungen auf dem Portal www.gesundheit-ratgeber-buecher.de vor.

Stress kann man durch Entspannung vorbeugen

Dass man dem Stress begegnen kann, zeigen nicht nur die vielen Ratgeber. Es erklärt sich quasi von selbst, wenn man die notwendigen Mechanismen beherrscht, die einen Ausgleich schaffen. Wer einen interessanten Beruf ausübt, kann den Stress nicht vermeiden. Er kann ihn aber ausgleichen, beispielsweise durch Entspannung. Gefragt sind dabei Tricks, die sich schnell in den Alltag integrieren lassen.

Alltagstaugliche Ratgeber zum Entspannen

Das verspricht beispielsweise das Buch "Rasant entspannt" (www.gesundheit-ratgeber-buecher.de/rasant-entspannt/). Der Wissenschaftler Prof. Dr. phil. habil. Norbert Fessler stellt in seinem Buch Entspannungsübungen vor, die man ganz leicht in den Alltag einbinden kann. In wenigen Minuten, fast nebenbei und für Außenstehende unbemerkt, kann man mit leichten Übungen zur Entspannung kommen.

Traditionell berühmt für eine Tiefenentspannung ist das indische Nada Yoga. Mit der CD und dem Booklet "Meditation mit Musik und Klängen" (www.gesundheit-ratgeber-buecher.de/musik-zum-meditieren-und-entspannen/) lässt sich das hervorragend erreichen.

Stress und Hektik führen häufig zu Verspannungen. Mit achtsamen Übungen nach der "Alexander-Technik" lässt sich hier viel bewegen.

Eine ideale Ergänzung, um die Entspannung noch mehr zu verstärken, bieten die sanften Mittel aus der Homöopathie

und Naturheilkunde, wie sie von der Hausapotheke aus der Natur (www.hausapotheke-natur.de/stress-depressionen-burnout/) in einem schönen Überblick vorgestellt werden.

Es gibt also eine ganze Menge von Möglichkeiten, die das berühmte Überlaufen des Fasses verhindern können und dazu beitragen, den Alltag ganz entspannt zu bewältigen.

Das Spezialportal www.gesundheit-ratgeber-buecher.de bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen. Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Portrait

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

News-ID: 740912 • Views: 168 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/740912/Hilfreiche-Lese-Tipps-zum-leichten-Entspannen.html>