



Carola Wegerle

Besser konzentrieren

Der Workshop für ein besseres Gedächtnis

Konzentration in allen Lebenslagen

Plus DVD mit allen wichtigen Übungen

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung

2011. 248 Seiten, 80 Farbfotos, mit DVD

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-479-9

€ 19,95 [D] / € 20,60 [A]

Verhandlungen, Geschäftstermine, Prüfungen, Kinder, Haushalt – viele Lebenslagen verlangen uns ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit ab. Doch wer kennt das nicht: Die Gedanken schweifen ab, Konzentration unmöglich. Abhilfe schafft jetzt Carola Wegerle mit ihrem Buch „Besser konzentrieren“. Darin liefert sie ganz konkrete Hilfe und zeigt, wie man mit ein paar einfachen Übungen die eigene Konzentrationsfähigkeit steigert und für neue Energie und inneres Wohlbefinden sorgt.

Für eine sofortige Verbesserung des Konzentrationsvermögens präsentiert Carola Wegerle ein praktisches „SOS-Programm“ mit zahlreichen kurzen Bewegungs- und Atemübungen. Diese Übungen sind von der Kinesiologie und fernöstlichen Entspannungstechniken wie dem Yoga inspiriert und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Einfache Kicks fürs Gehirn steigern so Konzentration und Gedächtnis. Als Bonus stellt die Autorin auf einer beiliegenden DVD die wichtigsten Übungen selbst vor und animiert zum Nachmachen.

„Besser konzentrieren“ bietet jedoch nicht nur praktische Hilfe, sondern liefert auch interessante Hintergrundinformationen: Was ist eigentlich Konzentration? Wie funktioniert unser Gehirn? Wie beeinflussen Ernährung, Düfte und Farben unser Wohlbefinden? All das erklärt Carola Wegerle und zeigt so, wie man alle Gehirnbereiche gut miteinander vernetzen und das eigene mentale Potenzial nutzen kann.

Die Autorin

Carola Wegerle ist Kommunikations-, Kinesiologie- und Yogatrainerin. Ihre Lehrmethode zur Förderung der Konzentration hat sich auch deshalb bewährt, weil sie sich problemlos im Alltag umsetzen lässt. Mehr zur Autorin: www.carolawegerle.de



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen und die digitalen Coverdaten unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**