
Newsletter Winter 2009

des BALANCE buch + medien verlags

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr bietet sich an, mal wieder ganz bewusst Luft zu holen und Kraft zu schöpfen. Wir können Ihnen dazu interessante Neuerscheinungen u.a. zum Umgang mit Stress und zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts empfehlen.

Newsletter-Übersicht

- Neuerscheinungen
- Unser Geschenktipp zu Weihnachten
- Aktuelle gesellschaftliche Themen

Neuerscheinungen - jetzt lieferbar:

In ihrem Buch "**Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression**" zeigt Nicole Plinz, wie Yoga bei der Behandlung von Burnout, Depressionen und Erschöpfungszuständen zu einer spürbaren Besserung beitragen kann. Zahlreiche Fotos veranschaulichen die Übungen, die man leicht und flexibel in den Alltag einbauen kann. <http://www.balance-verlag.de/Buecher/therapien/book/048.html>

"**Das innere Gleichgewicht finden. Achtsame Wege aus der Stressspirale**" von Matthias Hammer hilft Ihnen, Ihre persönlichen Stressverstärker zu identifizieren und diese mit dem WEG-Modell von Wahrnehmen, Einschätzen und Gestalten Schritt für Schritt abzubauen. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Neuorientierung, die langfristig für das innere Gleichgewicht so wichtig ist. <http://www.balance-verlag.de/Buecher/therapien/book/049.html>

Unser Geschenktipp zu Weihnachten:

Die Liebe! Für viele ein kleines Wunder. Aber auch Wunder nützen sich manchmal ab und man fragt sich, wie das passieren konnte und was nun tun. Zeit für Hartwig Hansen und seine Erzählungen aus der Praxis: "**Die Liebe wiederfinden. Schlüsselszenen aus der Paartherapie**". Geschichten über Beziehungen: voller Überraschungen, oft erheitend und sehr erhellend. <http://www.balance-verlag.de/Buecher/partnerschaft/book/046.html>

Aktuell zum Umgang mit Depression und Suizid:

Afghanistan und der Krieg scheinen für uns weit weg zu sein. Doch wir schicken unsere Söhne dorthin, ohne sie wirklich auf das vorzubereiten, was sie erwartet. Dabei haben viele von uns noch die Kriegsheimkehrer des 2. Weltkriegs gekannt, die nie über das gesprochen haben, was ihnen damals widerfahren ist - eine Belastung für die ganze Familie, bis heute. In ihrem Buch "**Wenn der Krieg nicht endet. Schicksale von traumatisierten Soldaten und ihren Angehörigen**" wirbt Leah Wizelman um Verständnis für Soldaten, die nach Kriegseinsätzen unter Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) wie Depressionen, Aggressionen und Panikattacken leiden: <http://www.balance-verlag.de/Buecher/trauma/book/052.html>

Julia Encke in der **Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung**: "Das Trauma ist hier. Das ist berührend zu lesen. [...] Das Buch verweist auf das, was gesellschaftlich auf uns zukommt."

"Wir wollen leben. Suizid in der Familie bewältigen" von Petra Endres berichtet davon, wie es ihr nach dem Freitod ihres Mannes gelang, gemeinsam mit ihren Kindern einen Weg zurück ins Leben zu finden. <http://www.balance-verlag.de/Buecher/sterbenundtod/book/042.html>

Eine Betroffene schreibt uns zum Buch: "Ich habe erst vor knapp 3 Wochen meinen Mann durch Suizid verloren. Ich habe das Buch verschlungen. Es wird mir helfen, durch diesen Schicksalsschlag wieder zum Leben zu finden. Ich bin so dankbar für Ihr Buch, es wird mein Wegbegleiter sein. Es hilft mir im Umgang mit meinem Sohn, Wahrheit und Klarheit zu behalten und für später zu schaffen."

"So nah und doch so fern. Mit depressiv erkrankten Menschen leben" von Jeannette Bischoff ist ein Ratgeber, der auf die Probleme, Ängste und Sorgen der Angehörigen eingeht und ihnen hilft, den Herausforderungen, denen sie ausgesetzt sind, zu begegnen, ohne sich selbst zu überfordern. http://www.balance-verlag.de/Buecher/depression_manie/book/039.html

Familien, die Adoptiv- oder Pflegekinder aufnehmen, brauchen Kenntnisse darüber, wie Kinder und Jugendliche „ticken“, die getrennt von ihrer leiblichen Familie aufwachsen. Einfühlsam vermittelt die bekannte Expertin Irmela Wiemann ihr Wissen im Ratgeber **"Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben"**. <http://www.balance-verlag.de/Buecher/angehoerige/book/050.html>

Festtage ohne Stress wünscht Ihnen

Ihr Team vom BALANCE buch + medien verlag

BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co.KG
Thomas-Mann-Str. 49a, 53111 Bonn
Tel: 0228 - 72534-26, Fax: 0228 - 72534-20
www.balance-verlag.de
Amtsgericht Bonn - HRA 6561 (BALANCE-Verlag)
Geschäftsführung: York Bieger, Ute Hüper

Ab 25,00 EUR Bestellwert liefern wir innerhalb Deutschlands portofrei.

Alle Bücher aus dem Balance buch + medien verlag können Sie auch in jeder Buchhandlung kaufen oder bestellen.

Hinweis: Sie erhalten diesen Newsletter als Kunde oder Kundin des BALANCE buch + medien verlags. Falls Sie Anregungen für uns haben oder die Zusendung dieses Newsletters (nicht mehr) wünschen, können Sie gerne auf diese Mail antworten: info@balance-verlag.de