



Make yourself glow again

Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude



Suzy Reading
Ab heute sorg ich gut für mich
224 Seiten
€ [D] 14,99 | € [A] 15,50
ISBN 978-3-89883-831-3
ET: 5. Oktober 2018
ZS Verlag

Wussten Sie, dass an sich selbst zu denken, gar nicht egoistisch ist? Dass ein gesunder Egoismus ganz im Gegenteil zu seinem schlechten Ruf sogar hilft, unseren Körper und Geist stressresistent zu machen und dabei beispielsweise das Risiko von Burn-Out zu minimieren? „Für sich selbst gut sorgen“ ist die Zukunft der vorbeugenden Medizin – tägliche Nahrung, die uns dabei hilft, Krankheit, Müdigkeit, Depression und Angst zu minimieren. Hinter dem „**Ab heute sorg ich gut für mich**“-Konzept steckt die Idee, an sich selbst zu denken und aufzublühen, anstatt nur zu überleben. Basierend auf den aktuellsten wissenschaftlichen Untersuchungen der Körper-Geist-Verbindung hat die Psychologin Suzy Reading ein „Vitalitätsrad“ für Körper, Geist und Seele entwickelt. Lassen Sie die erschöpfte, hektisch arbeitende Version Ihrer selbst hinter sich und sorgen Sie wieder gut für sich – so locken Sie Ihr inspiriertes, kompetentes und vitales Ich hervor.

Suzy Reading ist eine anerkannte Psychologin und qualifizierte Yogalehrerin, die sich auf den Bereich „Wohlbefinden“ spezialisiert hat. Zu ihrem Programm gehören persönliches Coaching, Walk-and-Talk-Sitzungen, privates und Gruppen-Yoga sowie Mutter-Kind-Yogakurse. In ihren Workshops über Selbstfürsorge und andere Themen wie Schlaf, Ruhe und Entspannung, und wie man nachhaltige Lebensveränderungen vollzieht vermittelt sie fundiertes Hintergrundwissen. Darüber hinaus ist Suzy Reading Expertin im Bereich Psychologie für **Neom Organics** und arbeitet als Redakteurin für das Magazin **Psychologies**.