

SCORPIO

Pressemitteilung:

Achtsamkeit als Lebensstil

Arbeit und Alltag wieder genießen



Alltag, Arbeit, Ernährung und Beziehungen – all diese Bereiche wieder zu wertvollen Erfahrungen werden zu lassen, das ist, was sich die meisten von uns in diesen trubeligen Zeiten wünschen. Wenn Sie Ihr alltägliches Leben wieder genießen und schätzen wollen, dann ist Achtsamkeit eine wesentliche Voraussetzung.

Zwei neue Titel, „Achtsam essen und genießen“ und „Gelassen arbeiten“, aus der erfolgreichen Pocket-Reihe **Achtsam leben** nehmen jetzt die wichtigsten Lebensbereiche unter die Lupe: die Art, wie wir essen, und die Art, wie wir arbeiten.

Bei Ernährungswissenschaftlerin Laura Milojevic und CBMT-Trainerin Anja Siepmann sind Sie in besten Händen, wenn Sie die Achtsamkeit aktiv in Ihrem Alltag etablieren wollen.

Essen ist im wahrsten Sinne des Wortes substanziell. Und wie wir diese grundlegende Tätigkeit ausführen, bestimmt unsere Laune und unser Körpergefühl. Mehr Achtsamkeit in diesen Bereich zu bringen, baut das Fundament für eine bewusste Lebensweise auf. **Geht es um Essen, so geht es um die Fragen: Genuss oder Muss? Wertschätzung oder Nebensächlichkeit?**

Beginnen Sie, Mahlzeiten richtig zu genießen, Dankbarkeit dafür zu empfinden. Ein schnelles In-sich-Hineinschlingen hat den Preis, dass Ihr Körper den Vorgang des Verzehrens gar nicht richtig mitbekommt. Die Folge: Das Hungergefühl bleibt. Achtsames Essen kann Ihnen die Alternative für Ihre aus dem Gleichgewicht geratenen Essgewohnheiten liefern.

Ernährung und Psyche hängen eng zusammen. Wenn Sie achtsam essen, können Sie eine Vielfalt an inneren Beweggründen freilegen, die sich auf Ihr ganzes Leben niederschlagen. Essen Sie z.B. anders, wenn Sie sich in einer emotionalen Schieflage befinden? Oder essen Sie, auch wenn Sie schon satt sind?

Ein leider verbreitetes Laster ist es, zu essen und gleichzeitig zu arbeiten. Beide Bereiche bekommen so nur unsere halbe Aufmerksamkeit. Kein Wunder, wenn weder das eine noch das andere richtig Spaß macht. **Neueste Forschungsergebnisse zeigen sogar, dass Multitasking weder effektiv noch gewinnbringend ist.** Unsere Energie schwindet und die Qualität leidet. **Die beste Arbeitsweise ist, sich bewusst und ruhig auf eine Sache zu konzentrieren.**

Machen Sie sich an das Abenteuer Achtsamkeit! Kommen Sie im Hier und Jetzt an und gewinnen Sie Klarheit über tieferliegende Themen, die Sie schon länger beschäftigen.

Dann können Zeitdruck, Frust und Stress Ihnen nichts mehr anhaben.

- Finden Sie die Quellen Ihrer Stressmuster
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle
- Achten Sie auf Ihre Gedanken
- Bleiben Sie ganz bei der Sache

Leicht umsetzbar mit vielen Übungen zum Gleich-Loslegen vermitteln die Autorinnen Laura Milojevic und Anja Siepmann Ihnen, **wie Achtsamkeit zu Ihrem neuen Lebensstil wird.** Das Konzept der Achtsamkeit klingt simpel, ist aber alles andere als eindimensional. **Wenn Sie dranbleiben, gewinnen Sie eine Gelassenheit, mit der Sie auch Herausforderungen entspannt begegnen.**



Laura Milojevic ist Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin in Wien. Sie leitet Achtsam-essen-Kurse und integriert achtsamkeitsbasierte Ansätze in die Behandlung von Essstörungen und Übergewicht.

Laura Milojevic

Achtsam essen und genießen – Achtsam leben

Broschur, 120 Seiten, zweifarbig, Format 10,5 x 17,5 cm

ISBN 978-3-95803-047-3, WG 1481

7,99 € (D) / 8,30 € (A)



Anja Siepmann ist Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Trainerin für CBMT (Corporate Based Mindfulness Training) und Expertin für die Vermittlung von Achtsamkeit im Unternehmenskontext. Sie ist in eigener Praxis als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Köln tätig.

Anja Siepmann

Gelassen arbeiten – Achtsam leben

Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert

Broschur, 128 Seiten, zweifarbig, Format 10,5 x 17,5 cm

ISBN 978-3-95803-046-6, WG 1481

7,99 € (D) / 8,30 € (A)

Beide Titel erscheinen im März 2016 im Scorpio Verlag:

www.scorpio-verlag.de



Kontakt bzgl. Interviews & Artikel, sowie rechtfreiem Material in Bild und Wort:

Hammer Solutions Stefanie Hammer
Sonnenbergstraße 13 79117 Freiburg
Telefon: +49(0)761 40119896
www.hammer-solutions.de
presse@hammer-solutions.de