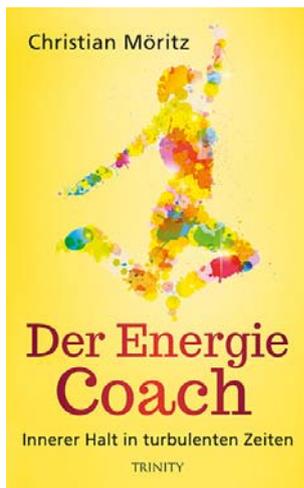


## Pressemitteilung:

## Energieräubern keine Chance geben



### **Mit E<sup>3</sup>-Workouts zu einem entspannten und erfüllten Leben**

*Nach seinem erfolgreichen Grundlagenwerk „Das E<sup>3</sup>-Prinzip“ legt der Autor Christian Möritz mit „Der Energie-Coach“ ein alltagstaugliches Praxisbuch vor, das inneren Halt in turbulenten Zeiten verspricht.*

Immer mehr Menschen leiden heute unter den wachsenden Anforderungen, denen sie täglich ausgesetzt sind. Um innerlich nicht auszubrennen und sich selbst nicht zu verlieren, ist es wichtig, mit der eigenen Energie sinnvoll hauszuhalten und Ursachenforschung zu betreiben: Wer oder was raubt uns Energie? Warum lassen wir das zu? Wie lernen wir, Grenzen zu ziehen?

Christian Möritz zeigt in einem überaus praktischen 28-Tage-Energieprogramm, wie wir in uns einen geschützten Raum erschaffen – einen Ort der Kraft, in dem wir jederzeit Halt finden und wieder auftanken können. Kurze, aufeinander aufbauende Energie-Workouts, die unserem ganz persönlichen Energie-Profil entsprechen, und wirksame Strategien, die Energieräuber im Alltag bestmöglich ausbremsen, führen mithilfe der bewährten Tools der E<sup>3</sup>-Methode (Atmung, Mantras und Mudras) schon nach wenigen Wochen zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke.

„Energie-Coaching heißt, zurück zur inneren Stärke zu finden, um wieder aus dem Vollen schöpfen zu können und dabei ganz bei sich zu bleiben – Tag für Tag, auch wenn es einmal drunter und drüber geht“, so Christian Möritz. „Du hast ein Recht auf ein lebenswertes Leben – fordere es ein!“

„In dir liegen alle Ressourcen, um dein Leben glücklich, erfüllend und sinnvoll zu gestalten“, betont er. „Die Kunst ist, die eigenen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken und sich zu erlauben, von ihnen Gebrauch zu machen. Verändere die Energie, und du veränderst dein Leben!“



**Christian Möritz**, Jahrgang 1976, ist Entwickler der interaktiven Selbsthilfe-Methode „Das E<sup>3</sup>-Prinzip“, die er seit Jahren erfolgreich als Energie-Coach einsetzt, sowie Gründer der Self-Leadership Training Akademie. Der Autor unterrichtet seine Methode deutschlandweit in zahlreichen Workshops und Einzelcoachings. Er lebt mit seiner Familie in der Nähe von München.

[www.christianmoeritz.de](http://www.christianmoeritz.de)

### **Christian Möritz Der Energie-Coach**

Innerer Halt in turbulenten Zeiten  
Klappenbroschur, 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
15,99 € (D) / 16,50 € (A) / 23,50 sFr\*  
ISBN 978-3-95550-123-5  
Trinity Verlag - [www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)

### **Kontakt zu Interviews & Artikeln, inkl. rechtfreien Materials in Bild und Wort:**

Hammer Solutions Stefanie Hammer  
Sonnenbergstraße 13 79117 Freiburg Telefon: +49(0)761 40119896 Internet: <http://www.hammer-solutions.de>  
Email: [presse@hammer-solutions.de](mailto:presse@hammer-solutions.de)