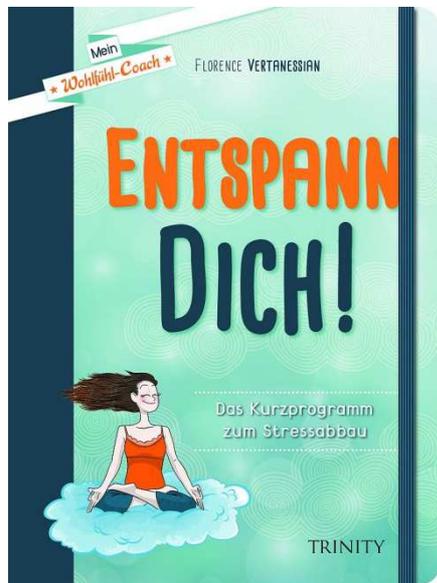


## Pressemitteilung:

### Stressabbau mit „Mein Wohlfühl-Coach“



#### ***In nur 12 Tagen zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit***

Schon in jungen Jahren wird heute das Leben vieler Menschen vom Stress bestimmt – kein Wunder bei ständig steigenden gesellschaftlichen Anforderungen und persönlichen Erwartungen. Der erste Band der neuen Trinity-Reihe „Mein Wohlfühl-Coach“ sagt nun dem Stress den Kampf an, und das nicht mit rigorosen Maßnahmen, sondern mit ganz entspannten Methoden aus Yoga und Achtsamkeits-Meditation.

Florence Vertanessian entwirft in „Entspann Dich!“ ein einfaches 12-Tage-Programm für junge und junggebliebene Leser, die dem alltäglichen Stress entkommen und das innere Gedankenkarussell anhalten möchten. Das geht natürlich nur, wenn man sich damit

nicht unnötig weiteren Stress und Druck macht. Daher fängt die Gelassenheit hier schon beim Lesen an: In einer **frech-modernen Optik** kommt „Entspann Dich!“ wie ein Mitmach-Magazin daher, mit **interaktiven Seiten zum Ausfüllen, Fragebögen und Tests zur Selbsteinschätzung**, sowie mit **Infokästen** und vielen witzigen Illustrationen von Sophie Lambda.

Ganz nach dem Motto „Tag für Tag zu mehr Gelassenheit“ führt Vertanessian ihre Leser durch leicht nachvollziehbare Übungen, beginnend bei der Selbstwahrnehmung und ganz einfachen, aber wirksamen Entspannungsübungen aus Yoga und anderen Traditionen aus aller Welt. Weiter geht es mit Atemtechniken, entspannenden Bädern, Selbstmassagen und Akupressur – ein echter Selbsterfahrungsparcours für Einsteiger und eine wahre Fundgrube an Tipps und Tricks, auch für Fortgeschrittene.

Nach den eher körperbetonten ersten sechs Tagen geht es dann vermehrt um die geistige Ebene, um konstruktives Denken, die transformierende Kraft des Humors und des Lachens sowie darum, es sich zu erlauben, sich einfach wohlzufühlen und Lebensfreude im Hier und Jetzt auszukosten. Visualisierungsübungen lehren, das Leben in neuen Farben zu sehen, und beruhigende Mudras helfen, Frieden mit sich selbst zu schließen. Ganz am Ende erfahren wir das Geheimnis der Gelassenheit: Zu akzeptieren, was wir nicht ändern können und die Welt und uns selbst so anzunehmen, wie wir sind.

**Ein erfrischender Einsteigerkurs in die Welt der Achtsamkeit** und ein Fundus an Übungen, Methoden und Tricks für Stressgeplagte!

**Florence Vertanessian** hat sich beruflich der Sophrologie verschrieben, einer Heilmethode, die auf körperlicher und psychischer Entspannung basiert. Sie arbeitet seit mehreren Jahren als Dozentin an einer medizinischen Berufsfachschule in Montpellier, berät Menschen in eigener Praxis und hält darüber hinaus in Frankreich und der Schweiz Seminare in Instituten und Unternehmen ab. Als Journalistin und Autorin arbeitet sie zusammen mit der Internet-Familienberatung ([www.lafamily.ch](http://www.lafamily.ch)).

**Florence Vertanessian**

***Entspann Dich!***

Das Kurzprogramm zum Stressabbau

Broschur in Moleskine®-Optik, 128 Seiten, durchgehend vierfarbig mit 21 Illustrationen, Format 13 x 17,6 cm

12,99 € (D) / 13,40 € (A)

ISBN 978-3-95550-142-6

Trinity Verlag

[www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)

**Weitere Novitäten aus der Reihe „Mein Wohlfühl-Coach“**

In der neuen Reihe „Mein Wohlfühl-Coach“ gibt es neben Florence Vertanessians Buch eine weitere interessante Neuerscheinung, die wir kurz vorstellen möchten:



***Trau Dich!***

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude – wer wünscht sich das nicht? Beides lässt sich erreichen, indem man sein Lebensziel erkennt und sich dann Schritt für Schritt an seine Umsetzung macht. Isabelle Gauducheau und Mary Laure Teyssedre zeigen, wie man mit wirkungsvollen Methoden wie Ho'oponopono oder energetischer Klopfakupressur fast im Handumdrehen ein neues Lebensgefühl entwickelt und endlich zu dem Menschen wird, der man schon immer sein wollte. Ein Buch, das inspiriert und dazu anregt, loszulegen – mit zahlreichen Übungen und Seiten zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.

**Isabelle Gauducheau & Mary Laure Teyssedre**

***Trau Dich!***

Das 24-Stunden-Programm für ein neues Lebensgefühl

Broschur in Moleskine®-Optik, 128 Seiten, durchgehend vierfarbig mit 23 Illustrationen, Format 13 x 17,6 cm

12,99 € (D) / 13,40 € (A)

ISBN 978-3-95550-141-9

Beide Titel erscheinen im August 2015 im Trinity Verlag:

[www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)

Weitere Titel in der Reihe "Mein Wohlfühl-Coach" sind für das Jahr 2016 geplant.



**Kontakt bzgl. Interviews & Artikel, inkl. rechtfreies Material in Bild und Wort:**

Hammer Solutions Stefanie Hammer  
Sonnenbergstraße 13 79117 Freiburg

Telefon: +49(0)761 40119896

[www.hammer-solutions.de](http://www.hammer-solutions.de)

presse@hammer-solutions.de