

Schon oft hat das Lesen eines Buches  
die Zukunft des Lesers beeinflusst:

Thema: **Stress**

- Stehling, Wolfgang: **Ja zum Stress**  
Stressmanagement speziell für beruflich stark eingebundene Personen.
- Hatzelmann, Elmar: **Keine Macht dem Stress!**  
Der Titel sagt, worum es geht: Stressfrei werden.
- Seitz, Rudolf: **Schöpferische Pausen**  
Pausen, die uns Energie und Kraft schenken.
- Rossi, Ernest L.: **20 Minuten Pause**  
Hier erfahren Sie, wie wichtig regelmäßige Pausen für Körper, Geist und Seele sind.
- Sonntag, Robert: **Blitzschnell entspannt**  
Tolle Tipps gegen den Stress.
- Luther, Michael: **Die Reise zu den inneren Schätzen**  
Eine Schatztruhe zum Thema Stressmanagement.
- Angerstein, Joachim H.: **Entspannen Sie sich selbst**  
Ein Selbstlernkurs zum Autogenen Training.
- Mina Hamilton: **Relaxt durch den Tag**  
Ruheinseln für den Alltag.
- Daniel Wilk: **So einfach ist Autogenes Training (CD)**  
Eine gute Einführung in das Autogene Training.
- Marc Stollreiter u.a.: **Stressmanagement**  
Ein ganzheitlicher Ansatz zum effektiven Stressmanagement.
- Gerd Schnack und Hermann Rauhe: **Topfit durch Nichtstun**  
Entspannungstraining pur.
- Ferry Fischer: **Durchbrechen Sie den Leistungszwang**  
Ein Antistress-Programm für Berufstätige.
- Ina Marsden: **Im Biorhythmus zum Erfolg**  
Hier erfahren Sie alles über Ihren Biorhythmus.
- Claudia Kratzel und Mele Brink: **PowerPausen**  
Wirkungsvolle Bewegungsübungen auf absolut unterhaltsame Weise präsentiert.
- Doc Childre: **Die Herzintelligenz entdecken**  
Entspannung mit dem Herzen.

Aktuellen Verlag und Auflage ersehen Sie bitte aus dem Internet.

Einige dieser Bücher sind älteren Datums. Doch es gibt zeitlose Bücher, die immer aktuell sind, unabhängig davon, ob sie auf dem Tisch des Buchhandels liegen oder im Keller eines Antiquariats.