

PRESSEINFORMATION

Gib deiner Seele Raum – Heilung für die Seele

Übungen zur Selbstfürsorge und Selbstliebe von Psychotherapeut Helmut Kuntz

Sich schlaflos im Bett wälzen, viel zu viel arbeiten, unglückliche Beziehungen führen – auf viele Arten zeigen Menschen ihre Ängste, Selbstzweifel oder Depressionen. Wie kann man ein gutes Leben führen? Der Weg der Veränderung und zur Heilung seelischer Wunden kann nur der Weg der Selbstliebe sein, so der erfahrene Psychotherapeut Helmut Kuntz. In seinem Buch »Gib deiner Seele Raum« können Ärzte, Psychotherapeuten, Patienten und leidgeprüfte Menschen lernen, wie sie zu einem achtsamen Leben im Geist des Mitgefühls, der Liebe und Güte finden. Anhand von heilsamen Bildern, Imaginationsübungen, Körperreisen und Meditationen zeigt der Autor, wie man Lebensbürden ablegen und das Herz wieder öffnen kann. Die praktischen Übungen können als Audiodatei geladen werden: Zur Stimme des Therapeuten wiederholen Interessierte so einfach das Gelesene und setzen es direkt um.

»Finden Menschen Zugang zu ihrem eigenen inneren Licht, finden sie einen neuen Zugang zur Welt, in der sie leben.« (Helmut Kuntz)

Helmut Kuntz arbeitet seit 30 Jahren als Familien-, Körper- und Suchttherapeut mit Einzelnen, Paaren, Familien sowie Kindern und Jugendlichen. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema Sucht. Weil lange bewährte Therapiemethoden in schwieriger werdenden Zeiten oft nicht mehr ausreichend wirksam sind, hat er neue Methoden der Hilfestellung entwickelt. Er lebt und arbeitet in freier Praxis in Saarbrücken.



Helmut Kuntz

Gib deiner Seele Raum Heilsame Wege zur Selbstliebe und inneren Ruhe

Broschur, 224 Seiten
18,00 € / 20,60 € (A)
978-3-903072-46-6
Erscheint im März 2017

www.fischerundgann.com