

Joseph Cardillo

Energie für jede Lebenslage

Wacher, entspannter und durchsetzungsfähiger werden

Aus dem amerikanischen Englisch von Jochen Lehner

Klappenbroschur, 280 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-95803-082-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

24. April 2017



Wer kennt das nicht: Wir fühlen uns schlapp, quälen uns morgens voller Unlust aus dem Bett und überleben den Tag im Büro nur mit fünf Tassen Kaffee oder einigen Energydrinks. Unsere Energiebilanz ist besorgniserregend und so nehmen wir weiterhin Mittelchen, die uns wahlweise aufputschen oder entspannen. Dass dies nicht die Lösung sein kann ist den meisten klar, doch wie schafft man es ohne künstliche Hilfsmittel, wach und entspannt durch den Tag zu kommen?

Dr. Joseph Cardillo, Spezialist für Mind-Body-Medizin, kennt die Antworten und bietet in seinem Buch Energie für jede Lebenslage einfache, leicht umsetzbare Techniken, mit denen garantiert jeder die Energie wiederfindet, die er sich wünscht. In Anlehnung an die asiatischen Kampfkünste hat Cardillo eine wunderbare Auswahl an Übungen zur Körperintelligenz, achtsamkeitsbasierte Mentaltechniken, Selbst-Tests und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zusammengestellt, anhand derer der Leser lernt, sein individuelles Energielevel einzuschätzen und zu regulieren.

Statt sich von Stresssituationen und Konflikten auslaugen zu lassen, lernen Cardillos Leser, unangenehme Situationen zu nutzen, um die eigene Energie sogar noch zu steigern. In zwölf Kapiteln erklärt der Autor, was Energie eigentlich ist, wie sich mit Energie Stress abbauen lässt und wie sich Energie für ein erfülltes, entspanntes Leben nutzen lässt. Eine Pflichtlektüre für jeden, der sich nicht mehr ausgelaugt durch den Alltag schleppen möchte.



Dr. Joseph Cardillo hat seine Methode zur bewussten Energie-Steuerung bislang an weit über 20.000 Kursteilnehmer an einer Vielzahl von Schulen, Universitäten und Instituten weitergeben. Er hat promoviert in ganzheitlicher Psychologie und Mind-Body-Medizin, verfügt über zwanzigjährige Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten und trägt den schwarzen Gürtel.