

MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE
STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



Gesund Arbeiten

Noch mehr zum
Thema finden Sie
im vielseitigen
Angebot der
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch!

Literaturliste



Stadt Rosenheim

Gesund Arbeiten

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema: Gesund Arbeiten aus unserem Medienangebot.



Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung : doppelt stark gegen Stress. - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 1 CD
ISBN 978-3-8304-3375-0
Standort: Vck Autogenes Sach-Hörbuch

Entspannung tut allen gut! Für den maximalen Entspannungserfolg mixt der Autor das Beste aus beiden Methoden. Es gibt Kurz- und Langversionen sowie eine kombinierte Übung.



Baus, Lars:
E-Mail-Flut statt Büffeljagd : das Anti-Stress-Buch für Vielbeschäftigte / Lars Baus. - Offenbach : GABAL, 2010. - 224 S.
ISBN 978-3-86936-122-2
Standort: Mcl3

Bewährte Strategien und Methoden aus den Disziplinen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Zeit-/Selbstmanagement mit ganzheitlichem Ansatz, der auf die körperliche wie mentale als auch die geistig-seelische Dimension der Stressbewältigung im vorwiegend beruflichen Alltag zielt.



Besser leben mit Yoga : das ganzheitliche Programm für zu Hause. - London : Dorling Kindersley, 2010. - 256 S.
ISBN 978-3-8310-1710-2
Standort: Vck13

Ein ganzheitliches Yoga-Programm für zu Hause; mit Übungen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene und Kapiteln zu Atmung, Entspannung, positivem Denken und yogischer Ernährung.



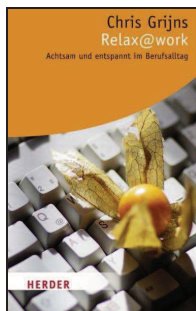
Croos-Müller, Claudia:
Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch : Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern / Claudia Croos-Müller. - Kösel, 2011. - 48 S.
ISBN 978-3-466-30915-3
Standort: Mcl Croos-Müller

Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.



Czechorowski, Claudine:
Das Praxisbuch der Meditation : Atemtechniken, Mantras und Mudras, Konzentrations- und Visualisierungsübungen für Ruhe und Klarheit / Claudine & Henri Czechorowski. - Oberstdorf : Windpferd , 2011. - 141 S.
 ISBN 978-3-89385-652-7
 Standort: Spiritualität Czechorowski

In diesem Praxisbuch sind sechzig einfache und äußerst wirkungsvolle Meditationsmethoden, Körperübungen und Visualisierungstechniken zusammengestellt.



Grijns, Chris:
Relax@work : achtsam und entspannt im Berufsalltag / Chris Grijns. - Freiburg im Breisgau : Herder, 2010. - 125 S.
 ISBN 978-3-451-06153-0
 Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Die Medizinsoziologin zeigt speziell auf den Berufsalltag zugeschnittene, leicht durchführbare Übungen der Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn.



Hainbuch, Friedrich:
Progressive Muskelentspannung / Friedrich Hainbuch. - München : Gräfe und Unzer, 2010. - 80 S.
 ISBN 978-3-8338-1817-2
 Standort: Vck Hainbuch

Die Medienkombination aus Buch und CD bietet eine Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson mit einem 4-wöchigen Basisprogramm sowie weiteren darauf aufbauenden Variationen. Buch und CD sind dabei eng miteinander verzahnt.



Thich Nhat Hanh:
Du bist ein Geschenk für die Welt : achtsam leben jeden Tag ; ein Begleiter für alle Wochen des Jahres / Thich Nhat Hanh. - München : Kösel, 2011. - 120 S.
 ISBN 978-3-466-30894-1
 Standort: Spiritualität Hahn

Mit diesem Buch begleitet Thich Nhat Hanh den Leser wie ein weiser Freund durchs Jahr: Für jede Woche findet sich ein kurzer, inspirierender Text des sanften Zen-Meisters. Wie eine liebevolle Berührung öffnen uns seine Worte für die Wunder des Lebens, schenken Gelassenheit und Energie.



Harris, Russ:
Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei : ein Umdenkbuch / Russ Harris. - München : Kösel, 2010. - 315 S.
 ISBN 978-3-466-30820-0
 Standort: Mcl Harris

Der in Australien lebende Psychotherapeut Russ Harris zeigt, wie man mit der von Steven C. Hayes und seinen Kollegen entworfenen Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) Krisen bewältigen und ein erfülltes und sinnvolles Leben führen kann.



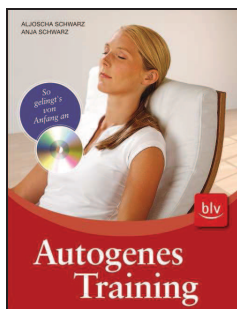
Höfler, Heike:
Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern : 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen / Heike Höfler. - Stuttgart : TRIAS, 2010. - 92 S.
ISBN 978-3-8304-3541-9
Standort: Vel7 Höfler

Ein Ratgeber mit 10 kleinen Trainingsprogrammen, welche die Entspannung von Kiefer, Nacken und Schultern erleichtern und sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.



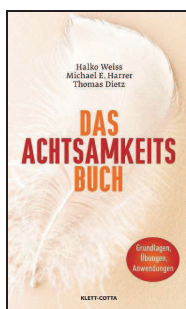
Lehrhaupt, Linda:
Stress bewältigen mit Achtsamkeit : Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR* - *Mindfulness-Based Stress Reduction / Linda Lehrhaupt ; Petra Meibert. - München : Kösel, 2010. - 160 S.
ISBN 978-3-466-30847-7
Standort: Mcl3 Lehrhaupt

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Die eindrucksvollen Effekte in Bezug auf körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden sind wissenschaftlich belegt.



Schwarz, Anja:
Autogenes Training : so gelingt's von Anfang an / Anja Schwarz ; Aljoscha Schwarz. - München : BLV, 2010. - 63 S.
ISBN 978-3-8354-0608-7
Standort: Vck Schwarz

Laienverständlicher, praxisnaher Ratgeber für Einsteiger in die Selbsthypnose-Technik des Autogenen Trainings. Mit Anleitungen zur Beherrschung der Grund- und Oberstufe inkl. der Einsatzmöglichkeiten bei Alltagsbeschwerden wie Stress, Schlafstörungen, Ängste und Schmerzen.



Weiss, Halko:
Das Achtsamkeits-Buch / Halko Weiss ; Michael Harrer ; Thomas Dietz. - Stuttgart : Klett-Cotta, 2010. - 303 S.
ISBN 978-3-608-94558-4
Standort: Mcl Weiss

Vorstellung des Prinzips der Achtsamkeit und Entschleunigung als psychologisches Konzept, das unabhängig von spirituellen Lehren in der alltäglichen wie professionellen Praxis umgesetzt werden kann.



**STADTBIBLIOTHEK
ROSENHEIM**