

Entspannter durchs Studium:

Literaturtipps



Wenn Du Dich noch ausführlicher mit dem Thema Entspannung und Achtsamkeit auseinandersetzen möchtest, können Dir folgende Bücher und CDs dabei helfen:

Bohlmeijer, E. & Hulsbergen, M. Ratgeber (2015). Im Augenblick leben - in 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Beltz.

Bohus, M., Lyssenko, L., Wenner, M. & Berger, M. (2019). Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. TRIAS.

Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer.

CD: Wolf, D. & Merkle, R. (2015). Tiefenentspannung nach Jacobson. PAL.

CD: Bohus, M. & Wolf-Arehult, M. (2018). Achtsamkeit - Schritte zu seelischer Gesundheit. Schattauer.

CD: Wiesemann, C. (2009). 10-Minuten-Entspannung. ARPS-Verlag.