

Titel: Fitness für die Seele
(Grit Moschke/Dr. Mathias R. Schmidt)

Beschreibung:

Das Buch soll Mut machen. Es zeigt Wege auf, wie der Leser negative Gefühle in den Griff bekommt. Dabei wird zwischen Stimmungsschwankungen, Stimmungstief und starker Verstimmtheit unterschieden, wohlwissend das die Übergänge fließend sind. Als wirksamstes Mittel zur Stimmungsaufhellung wird Bewegung empfohlen. Fachleute haben erkannt, dass Fitnessübungen oder leichter Ausdauersport zu einer deutlichen Verbesserung, besonders bei leichten und mittelschweren Depressionen, führen kann. Besonders körperliche Aktivität an frischer Luft zeigt positive Wirkungen bei schiefer Stimmungslage. Und was Menschen hilft, die an einer Depression leiden, hilft erst recht bei weniger schweren Verstimmungen. Dieser Ratgeber bietet leicht umsetzbare weiterführende Tipps und Anleitungen für Betroffene und Helfer.

Der Leser erfährt in diesem Buch Wissenswertes zu Stimmung und Bewegung und erhält konkrete Anregungen, wie er ohne große Vorbereitungen wieder in mehr Bewegung einsteigt – zu Hause oder unterwegs in der Natur.

Er lernt, seine Kräfte wiederzuentdecken und mit mentalen Übungen, mit Bewegung und leichten sportlichen Aktivitäten negative Einstellungen in positive umzuwandeln.

Dies ist also ein Buch für Betroffene, aber auch eine wertvolle Informationsquelle für deren Angehörige und Freunde.

Auf Seite 44 des Buches erhält der Leser den Hinweis, bei geringer Motivation einen Personal Fitness Trainer zu kontaktieren.

Personal Fitness Trainern empfehle ich dieses Buch, um ihr Wissen im Bereich Stimmung und Depression zu verbessern. Es erleichtert den Umgang mit verstimmten Personen in ihrer täglichen Arbeit und sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden.

Fragen zu symptom-spezifischen Belastungsgraden, Motivation, individuellen sportlichen Vorlieben und die Verknüpfung mit sportpsychologischen Erkenntnissen werden angesprochen.

Wir wünschen allen Interessenten viel Spaß dabei und freuen uns auf ein ehrliches Feedback.

Zu den Autoren:

Grit Moschke ist Personal Fitness Trainerin in Köln.

Als Dipl.-Psychologin und Dipl.-Sportwissenschaftlerin verknüpft Sie beide Wissensgebiete, um Fitness- u. Bewegungstraining als körperorientiertes Verfahren bei seelischen Tiefs im Bereich alternativer Heilmethoden zu fördern.

Dr. Mathias R. Schmidt arbeitet als PR Berater und Autor. Nach langjähriger Tätigkeit für die Sender der ARD betreibt er heute in Fulda eine Agentur (Text- Atelier), die sich auf Textentwicklungen für Öffentlichkeitsarbeit spezialisiert hat. Er beschäftigt sich häufig mit medizinischen Themen und ist Autor mehrerer

Inhalte des Vortrages:

1. Einleitung (Vorstellung des Themas, Hintergründe, Motive)
2. Körper und Seele als Einheit
3. Neurobiologische Erklärungsansätze
4. Von Stimmungen, Ihren Ursachen und Nebenwirkungen
5. Dauerstress als Gesundheitsrisiko
6. Positives Denken
7. 8 Goldene Regeln aus dem Tief
8. Praktische Bewegungsübungen
9. Diskussion

Dauer:

Der Vortrag dauert etwa 60 - 90 Minuten.

Honorar :

nach Absprache

Bei Interesse können Sie mich per email oder telefonisch kontaktieren:

Grit Moschke
Dipl.-Psychologin
Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Internet: www.fitmitgrit.de
email: grit@fitmitgrit.com
mobil: 01796781613

Grit Moschke

Köln, den 7.8.2007