

**Pressemitteilung:**

(Pressemitteilung auch als pdf auf [www.esm-stressmanagement.ch/zum-buch/](http://www.esm-stressmanagement.ch/zum-buch/))

**Buch-Neuerscheinung****ESM-Embodied Stress Management**

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

**Luzern, 3. Januar 2017**

**Seit Dezember 2016 ist «ESM-Embodied Stress Management. Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle» von Konrad Wiesendanger im Buchhandel erhältlich.**

**Am Freitag 13. Januar 2017 findet die Buchvernissage in Luzern statt.**

Achtsamkeit ist eine gute Strategie, um mit Stress umzugehen. Doch wie können wir Achtsamkeit für uns finden, wenn alles drunter und drüber geht?

ESM-Embodied Stressmanagement ist ein leicht verständliches, praxisnahes Übungsbuch, das dem Stress mit einfachen und achtsamen Körperbewegungen begegnet. Das Besondere an den Übungen ist, dass die Körperbewegungen, wenn sie einmal erlernt sind, in jeder Lebenssituation eingesetzt werden können: Zu jeder der neun Übungen gibt es einen Micromove. Das ist eine unsichtbare Bewegung mit der Essenz aus der Übung. Selbst in der Hektik des modernen Arbeitsalltages oder bei schwierigen Gesprächen bleiben Sie auf diese Weise in Ihrem Körper achtsam präsent.

Der Autor zeigt auf anschauliche Weise, wie man in Stresssituationen über Bewegung den Kontakt zu sich wieder finden und seine Handlungsfähigkeit wiedererlangen kann.

**Bibliografische Angaben:**

Konrad Wiesendanger

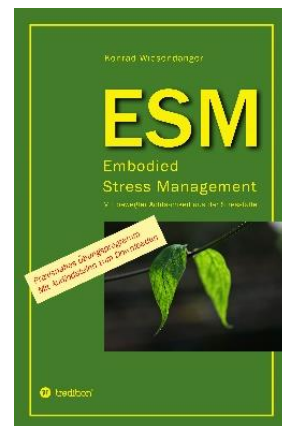
**ESM-Embodied Stress Management. Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle**

tribution Verlag, Hamburg

134 Seiten | kartoniert

EUR 29.90 | CHF ca. 32.00

ISBN: 978-3-7345-3617-5



**Autor:**

Konrad Wiesendanger studierte an der ETH in Zürich Architektur und arbeitete mehrere Jahre als Städteplaner und Entwurfsarchitekt. Nach einem Unfall kam er mit der Feldenkrais-Methode in Kontakt und war sofort fasziniert vom Ansatz, über bewusste Bewegung die Persönlichkeit zu entwickeln. Er studierte die Feldenkrais-Methode in New York bei Russell Delman und Alan Questel sowie systemisches Coaching an der ZHAW in Zürich und führt seither eine Praxis für Feldenkrais und Beratung in Luzern, Schweiz.



Seine Erfahrung in Raum, Bewegung und Organisation führte Konrad Wiesendanger in die Ergonomieberatung und damit wieder zurück in die Unternehmenswelt, wo er in den letzten Jahren zunehmend auf stressgeplagte Menschen am Rande eines Burnouts traf.

Und wieder war es die bewusste Bewegung, die zum Schlüssel für viele stressbelastete Menschen wurde. Seine Erfahrungen präsentiert Konrad Wiesendanger mit diesem Buch zum ersten Mal einer breiten Öffentlichkeit.

**Buchvernissage 13. Januar 2017 in Luzern:**

Freitag, 13. Januar 2017, 17.30 - 20.00 Uhr

aeB Akademie für Erwachsenenbildung, Kasernenplatz 1, 6003 Luzern

**Weitere Informationen:**

Zum Buch besteht eine Homepage: [www.esm-stressmanagement.ch](http://www.esm-stressmanagement.ch) mit weiteren Informationen sowie den Audiodateien der gesprochenen Übungen.

**Rezensionsexemplar auf Wunsch (wahlweise als Paperback oder als PDF)**

Ich würde mich freuen, wenn Sie eine Buchbesprechung veröffentlichen könnten. Gerne stehe ich Ihnen auch zu einem Interview zur Verfügung. Ich stelle Ihnen gerne ein Rezensionsexemplar zu. Kontaktieren Sie mich bitte unter [info@ergosens.ch](mailto:info@ergosens.ch) oder 041 310 02 11.

**Kontakt für die Presse:**

Konrad Wiesendanger

Hirschengraben 52

CH-6003 Luzern

Tel: +41 41 310 02 11

Mail: [info@esm-stressmanagement.ch](mailto:info@esm-stressmanagement.ch)

Web: [www.esm-stressmanagement.ch](http://www.esm-stressmanagement.ch)

[www.ergosens.ch](http://www.ergosens.ch)