



# Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

## Hand aufs Herz

Leichte Körperübungen für neuen Mut und Zuversicht - Aufsteller

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 120

Erscheinungstermin: 24. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Wohltuende Übungen für zwischendurch

Nach sieben sehr erfolgreichen »kleinen Überlebensbüchern« und dem Kartenset »Ich schaf(f) das!« ist nun endlich eine Auswahl der beliebtesten Körperübungen von Claudia Croos-Müller als immerwährender Aufsteller lieferbar. Die Autorin präsentiert darin Übungen wie »Schulterwurf«, »Hand aufs Herz« und »Daumen hoch« für alle Lebenslagen. Auf dem ersten Blatt wird der Übungstitel zusammen mit der kongenialen Schaf-Illustration von Kai Pannen abgebildet. Auf einem zweiten Blatt folgt die Übungsanleitung.

»Hand aufs Herz« ergänzt bestens die erfolgreichen »Überlebensbücher« und eignet sich hervorragend als Geschenk – für sich selbst und für andere.



### Autor

## Dr. med. Claudia Croos-Müller

---

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Die Bestsellerautorin und regelmäßige Dozentin hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare zu den Themen

