

Kurt Tepperwein

Das große Buch der Entspannung

Mit ganzheitlichen Übungen
stressfrei durch das Jahr

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Das große Buch der Entspannung« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-96121-677-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89 80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Redaktionelle Mitarbeit: Klaus Jürgen Becker

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Andrea Voß, Olching/Esting

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Login](https://www.shutterstock.com/Login)

Satz und Layout: Andreas Linnemann, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0318-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-677-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-678-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

So funktioniert das große Buch der Entspannung	7
Wie dieses Buch helfen kann	9
Bewusst über das Tagesthema nachdenken	11
Den Tageskommentar nutzen	17
Die Tagesaufgabe erfüllen.	21
Wie man sich Lösungen aus dem Überbewusstsein »einfallen lässt« und sie sich bewusst macht	23
Januar: Von »Äußerlich Ordnung schaffen« bis »Das Prinzip der Gegensätze«	25
Februar: Von »Realistische Etappenziele setzen« bis »Der Zeitgarten«	57
März: Von »Sich freitanzen« bis »Internet-Etikette«	87
April: Von »Aromatherapie beruhigt die Nerven« bis »Den Körper als Einheit begreifen«	119
Mai: Von »Floating« bis »After Work Party«	151
Juni: Von »Sich eine Auszeit nehmen« bis »Selbstannahme«	183

Juli: Von »Dinner Cancelling« bis »Teesieb-Technik«.	215
August: Von »Sanfte Süchte überwinden« bis »Adler-Meditation«	247
September: Von »Sagen, was man will« bis »Fidelio gegen Kopfschmerzen«	279
Oktober: Von »Ablehnung nicht persönlich nehmen« bis »Schläfenmassage«	311
November: Von »Scherben bringen Glück« bis »Grenzen überwinden«	343
Dezember: Von »Stressfrei durch inneres Lächeln« bis »Erfolgserlebnisse sammeln«	375
Fünf goldene Zusatzübungen	407
Nachwort.	411
Stichwortverzeichnis.	413