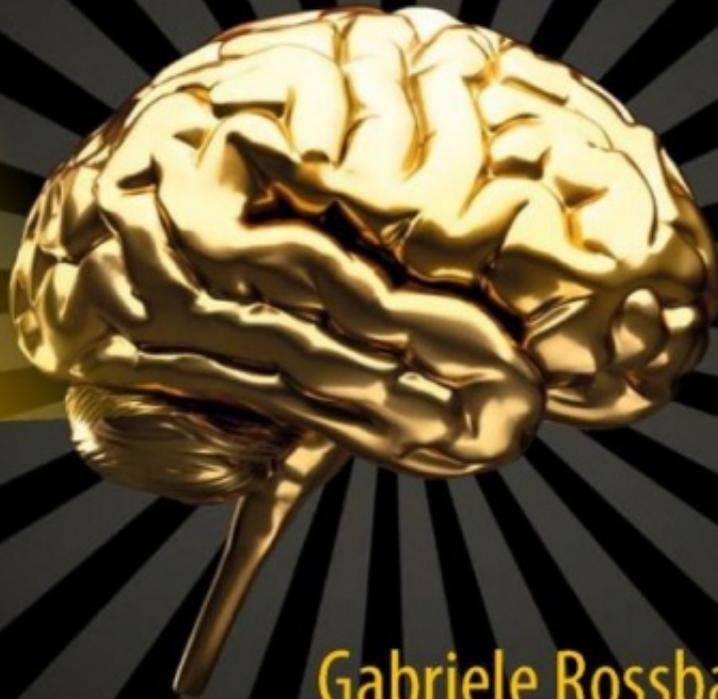


## **Buchvorstellung: Gabriele Rossbach - Glücksorgan Gehirn**

21.02.2019 | 21:59 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

### **Glücksorgan Gehirn**

von Gabriele Rossbach



Gabriele Roszbach

# Glücksorgan Gehirn

Selbstoptimierung beginnt  
im Kopf

 Springer

## **Selbstoptimierung beginnt im Kopf**

Brainpower, gute Laune, Selbstbewusstsein und ein klarer Kopf sind die Schlüssel zum Erfolg! Selbstoptimierung beginnt im Kopf lautet der Untertitel. Hierbei handelt es sich um ein äußerst unterhaltsames Buch, mit zahlreichen Anleitungen und Hilfestellungen, welche die Steigerung und Optimierung der Gehirntätigkeit unterstützen.

Leicht verständlich werden neueste Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Psychologie aufgezeigt. Bisher nutzen wir unser Gehirn kaum hinsichtlich Glückserleben und geistiger Leistungsfähigkeit. Meditation, unterstützende Nahrungsmittel, der Einfluss der Darmflora, sportliche Aktivitäten, erholsamer Schlaf oder kognitive Methoden können das Wachstum einiger Hirnareale anregen. Im Praxisteil werden viele einfach durchzuführende meditative Techniken zur Anwendung im Alltag vorgestellt.

Gabriele Rossbach ist ausgebildete Pädagogin, Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Autorin. Zu ihren wichtigsten Anliegen gehört es, die wissenschaftliche Recherche zum jeweiligen Thema einer großen Leserschaft spannend und leicht verständlich zu präsentieren und dabei dem Leser praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um die neuen Kenntnisse im Alltag anzuwenden und ganz konkret davon zu profitieren.

Das Buch zeigt auf, wie wir uns auf Gesundheit und das Ende des Alterns einstellen können und ist dabei wirklich überraschend und spannend. Klare Empfehlung!

Anna Ulrich

**Einen Kommentar schreiben**