

CDs und DVDs

Bönsel, Regina / Wostry, Axel

Atempause jetzt!

Spirituelles Stressmanagement nach
S.H. Sri Sri Ravi Shankar; mit Meditations-CD
Schwäbisch Hall: Steinbach, 2012. 4 CD

Fröhlich, Gabriele

Invest 5

In 5 Minuten entstressen und Burnout
vorbeugen
Schwäbisch Hall : Steinbach, 2012. 1 CD

Hainbuch, Friedrich

Progressive Muskelentspannung

München: Gräfe und Unzer, 2015. 1 CD

Relax & Restore

3 Übungen zur Stress-Reduktion
Gaiam, 2012. - 1 DVD

Trökes, Anna

Anti-Stress-Yoga

Übungen für mehr Gelassenheit - Ein Kurs für
zu Hause
Freiburg, Br.: Herder, 2014. 1 CD

Yoga Express

Die besten Übungen fürs Büro und unterwegs
Polyband, 2007. 1 DVD

**Alle aufgeführten Titel sind im Bestand der
Zentralbücherei vorhanden.**

**Genauere Standortangaben sowie Angaben
zur Verfügbarkeit in den Zweigbüchereien
finden Sie im Online-Katalog der
Stadtbücherei unter
www.stadtbuecherei-bochum.de**

Digitale Medien in der OnleiheRuhr

Derra, Claus

Autogenes Training & progressive Muskelentspannung

Doppelt stark gegen Stress. 1 CD
Trias, 2007

Entspanne Dich

Meditative Anleitung und
Entspannungsübungen für den täglichen
Stressabbau
ZYX Music, 2005. CD

Haintz, Michelle

Kreative Stress-Lösung

Diplomica Verlag, 2010

Küstenmacher, Werner Tiki

Ganz gelassen

Die besten Konzepte für Entspannung und
innere Ruhe. 1 CD
Campus, 2008

Sponagel, Wiebke

Runterschalten!

Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben
Rudolf Haufe Verlag, 2011

Sumano, Ajahn / Lehner, Jochen

Auch du kannst meditieren

Schritt für Schritt zu Klarheit, Gelassenheit
und innerer Stärke
Heyne, 2013

Trökes, Anna

Die sieben Schätze des Yoga

Gräfe und Unzer, 2012

Yoga Essentials

ZYX Music, 2012. DVD

Entspannung im beruflichen Alltag

Ein Medienverzeichnis der Stadtbücherei Bochum
und Stabsstelle Arbeitsschutz, Arbeitssicherheit
und Gesundheit der Stadt Bochum



Bücher

Alidina, Shamash / Adams, Juliet
Achtsamkeit im Beruf für Dummies auf einen Blick
Weinheim: Wiley-VCH-Verl., 2015

Bamberger, Christoph Marcus
Die 50 besten Stresskiller
Meine Work-Life-Balance finden
Stuttgart: TRIAS, 2012

Buchenau, Peter
Der Anti-Stress-Trainer
10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit
Wiesbaden: Springer Gabler, 2014

Bush, Ashley D.
Gelassenheit to go
Im Handumdrehen entspannt
München: Knaur-Taschenbuch, 2014

Eichinger, Uschi / Hoffmann, Kyra
Die Anti-Stress-Ernährung
Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung
Lünen: Systemed, 2014

Elkin, Allen / Gehring, Harriet
Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies
Stress - es geht auch ohne!
Weinheim: Wiley-VCH, 2011

Engel, Siegbert
Stressfrei in 15 Minuten
8 Kurzprogramme für Körper und Geist
München: BLV, 2007

Fedrigotti, Antony
30 Minuten Stressbewältigung
Offenbach: GABAL, 2011

Forster, Herbert / Janda, Philip
Stress abbauen mit ROME
In vier Schritten zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
Hannover: Humboldt, 2012

Heim, Vera / Lindemann, Gabriele
Auftanken im Alltag
Mit Selbstempathie zu neuer Kraft
Freiburg/Br.: Haufe-Lexware, 2013

Höfler, Heike
Atementspannung
Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen
Stuttgart: Trias, 2012

Höfler, Heike
Stressfrei in 10 Minuten
Ruhepausen und Energie-Kicks
Hannover: Humboldt, 2010

Matyssek, Anne Katrin
Mensch, entspann' dich mal!
Anspannungen richtig raus- und loslassen
Norderstedt: Books on Demand, 2010

Moschke, Grit / Atteneder, Andreas
Power napping
Smarte Pausen mit großem Erfolg
Linz: Freya, 2013

Otto, Anne / Kleinschmidt, Carola
Ist mein Kopf noch im Büro?
In 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben; stressfrei!
München: Diana-Verl., 2013

Pohl, Monika A.
30 Minuten Gelassenheit
Offenbach: GABAL, 2014

Solc, Peter
Die Time-out-Taktik
Effektive Regeneration bei Leistungsdruck, Stress und Erschöpfung
Hannover: Humboldt, 2014

Wagner-Link, Angelika
Aktive Entspannung und Stressbewältigung
Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte
Renningen: Expert-Verl., 2014