



Titelinformation

Aljoscha Long und Ronald Schweppe Gelassenheit für Anfänger

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Carsten Fabian, Jutta Ribbrock

Regie: Herbert Schäfer

Laufzeit: 2 Stunden, 20 Minuten, 2 CDs

14,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8109-5

Buchverlag: GU



Erscheint am 25. Februar 2016

Loslassen und entspannen so einfach wie nie

Stress, Termindruck, Reizüberflutung: Immer mehr Menschen fühlen sich davon überfordert. Die richtige innere Haltung hilft dabei, sich von belastenden Situationen im Beruf und Privatleben nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Zehn frei kombinierbare Einheiten mit vielen praktischen Übungen vermitteln die Methoden für ein gelassenes, ausgeglichenes Leben. Loslassen, andere so sein lassen, wie sie sind, sich selbst nicht so ernst nehmen und zu den eigenen Schwächen stehen – ein Hörbuch, das spürbar gut tut.

Ein Hörbuch für mehr Freude, Ausgeglichenheit und Akzeptanz im Leben.

Aljoscha Long war zunächst als Therapeut, Komponist und Kampfkunstlehrer tätig, bevor er begann, Bücher zu schreiben. **Ronald Schweppe** ist Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Psychologie. Gemeinsam entwickelten sie die Methode »Personale Integration«.

Carsten Fabian ist Sprecher und Moderator beim Bayerischen Rundfunk. Oft leiht er seine sanfte Stimme Lehr- und Dokumentarfilmen, nimmt Hörbücher auf und gibt öffentliche Lesungen.

Jutta Ribbrock ist neben ihrer Arbeit als Nachrichtenredakteurin fürs Radio auch als Sprecherin für eine Vielzahl von TV-Produktionen tätig, u. a. für ZDF, ARD und arte. Für Argon Balance hat sie u.a. das Interview mit Jens Corssen für *Ich und die anderen* geleitet.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20