



Sibylle Tesch

## **Schlank werden beginnt im Kopf**

Der mentale Weg zur Wunschfigur

2005. 128 Seiten,  
12,5x 18,0 cm, kartoniert  
ISBN 978-3-89994-941-4  
€ 7,90

Es hört sich gewagt an, doch es funktioniert tatsächlich. Denn beim Problem Übergewicht spielt immer Ihre Einstellung zum eigenen Körper eine wesentliche Rolle. Nur wenn diese Einstellung sich verändert, können Sie abnehmen, ohne nach Abschluss einer beliebigen Diät sogleich wieder zuzunehmen.

Dieses Buch bietet Ihnen ein leicht durchführbares Programm von mentalen Übungen, das Sie Schritt für Schritt dem angestrebten Ziel näher bringt. Auf der Grundlage verschiedener Entspannungsverfahren werden durch die einfache Mentaltechnik der Visualisierung Ihr Denken, Ihre Einstellung der eigenen Person gegenüber und damit auch Ihr Essverhalten positiv beeinflusst. Ganz ohne Diät, ohne Verbote und Verzicht werden sie auf diesem Wege eine dauerhafte Gewichtsabnahme erreichen – und eine nachhaltige Verbesserung Ihres Wohlbefindens!

### ***Die Autorin***

Sibylle Tesch ist gelernte Buchhändlerin und Heilkundliche Psychotherapeutin. Sie hat eine Ausbildung in NLP und Fortbildungen in Kinesiologie absolviert und leitet Kurse für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Gesundheitsgymnastik. Ihr Programm zum Abnehmen durch Mentaltraining hat sie (nach erfolgreicher Erprobung an sich selbst) in einer Vielzahl von Kursen umgesetzt.

#### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; [rheinlaender@schluetersche.de](mailto:rheinlaender@schluetersche.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!**