

# TRINITY



## **Frieden schließen mit dem eigenen Körper**

aus Reihe „Das kleine Übungsheft“ von **Anne Marrez & Maggie Oda**

64 Seiten, Trinity

Broschur, illustriert von Sophie Lambda, mit 35 Illustrationen, zweifarbig

6,99 € (D) / 7,40 € (A) / 10,50 CHF

ISBN 978-3-95550-125-9

**Erscheinungstermin: März 2015**

*Psychologisch fundiert und praxisnah. Zum Verschenken und Sich-Selbst-Beschenken: 36 lieferbare Hefte, die das Leben erfüllter machen. Interaktive Website [www.die-kleinen-uebungshefte.de](http://www.die-kleinen-uebungshefte.de)*

## **Die charmant illustrierten Dauerseller aus der Bibliothek der guten Gefühle**

Mit dem eigenen Körper führen wir die längste Beziehung in unserem Leben. Umso wichtiger ist es, ihn zu akzeptieren und Freundschaft mit ihm zu schließen, statt selbstzweifelnd und mit Ablehnung in den Spiegel zu blicken. Mit vielen Tests, stärkenden Übungen und Meditationen verabschieden Sie sich vom Perfektionismus und der Tyrannei des gängigen Schönheitsideals. Freuen Sie sich auf ein neues entspanntes Körpergefühl.

**Anne Marrez**, studierte Psychologin, verbindet in ihrer Arbeit klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien (ACT). Seit zehn Jahren ist sie Teil eines interdisziplinären Teams, das übergewichtige Patienten beim Abnehmen unterstützt.

**Maggie Oda** ist Psychologin und kognitive Verhaltenstherapeutin. Momentan praktiziert sie freiberuflich sowohl in eigener Praxis als auch in einer Klinik.

Sollten Sie an einem Buchauszug, Abdruck oder einer Verlosung (im Rahmen des PR-Budgets) interessiert sein: Rufen Sie einfach an.

**Presse: Gudrun Schröder, Medienbüro, Hohenzollernstr. 41, 80801 München,  
Tel.: 089/2014010, E-Mail: [gudrun.schroeder@medienbuero-schroeder.de](mailto:gudrun.schroeder@medienbuero-schroeder.de). Danke für einen Beleg.**