

PRESSETEXT

Buchneuerscheinung

Brigitte Holzinger / Gerhard Klösch

„Schlafcoaching – Wer wach sein will, muss schlafen“

Herbst 2013, Goldegg Verlag

Endlich wieder gut schlafen

Die Schlaftherapeuten Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch präsentieren ihr erstes Buch

Schlafforscher vergleichen einen ausreichenden und guten Schlaf mit dem Aufziehen einer Uhr: Er dient dem Nachladen und Wiedergewinnen von Lebensenergie. Doch viele Menschen leiden unter Schlafproblemen, die ihre Lebensqualität und Gesundheit ernsthaft gefährden. Die Schlaf- und Traumforscher **Dr. Brigitte Holzinger** und **Gerhard Klösch** fassen ihre Forschungsergebnisse zum Thema in ihrem soeben erschienenen Buch **„Schlafcoaching – Wer wach sein will, muss schlafen“** für jeden verständlich zusammen.

Schlafprobleme müssen immer ernst genommen werden; sie sind nicht eingebildet oder nebensächlich, sondern für den Betroffenen existenziell. Unter „Schlafcoaching“ versteht das Autorenteam eine innovative, medikamentenfreie und rasche Unterstützung zur Bewältigung von Schlafproblemen. Es umfasst mehr als Ratschläge zur Schlafhygiene oder Tipps für abendliche Entspannungsübungen: Strategien des Trainings, Methoden der Pädagogik, Techniken der Beratung sowie Konzepte der Psychologie und Psychotherapie.

Schlafcoaching verstehen Holzinger und Klösch als eine Form der Kurztherapie, in der der Klient am Heilungsprozess aktiv beteiligt ist. Schließlich weiß der Hilfesuchende selbst am besten, wie er sich fühlt und was ihm gut tut. In ihrem erzählenden Sachbuch führen die Autoren durch die Welt des Schlafs mit all seinen problematischen Seiten: Albträume, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Schlafproblemen bei Kindern und Senioren, Schlafwandeln und Schlafapnoe, Schlafstarre und Schlafsucht. Gleichzeitig geben die Schlaftherapeuten Anleitungen, um etwas Kostbares wiederzuerlangen: den erholsamen, genussvollen Schlaf.



Die Autoren stehen für Interviews zur Verfügung.

Pressematerial

<http://www.goldegg-verlag.at/book/schlafcoaching/?tab=presse>

Schlafcoaching – Wer wach sein will, muss schlafen

Brigitte Holzinger/Gerhard Klösch

ISBN 978-3-902903-48-8

ISBN E-Book 978-3-902903-49-5

Hardcover, 330 Seiten

€ 19,95 [A] [D]

Neuerscheinung Herbst 2013, Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH

Mag. Maria Schlager-Krüger

Mommsengasse 4, 1040 Wien

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4445

maria.schlager@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at