



Claudia Croos-Müller

Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-30945-0

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Herzklopfen, Ängste, Sorgen? Gute-Laune-Schaf Oscar weiß: Das muss nicht so bleiben. Denn der leichteste Weg raus aus dem Tief führt über den Körper. Nichts beeinflusst unsere Psyche so direkt wie unsere körperliche Haltung. Nachdem Oscar mit seinem ersten Buch Kopf hoch den Überraschungserfolg des letzten Jahres hingelegt hat, hat er Spaß gefunden an seiner Rolle als Körpertherapeut mit dem einfachsten Bewegungsprogramm der Welt. Zusammen mit seiner neuen Freundin Emily präsentiert er 12 hochwirksame Übungen, die sich überall und jederzeit umsetzen lassen. Ganz ohne Yogamatte, in Sekundenschnelle und mit Sofortwirkung.