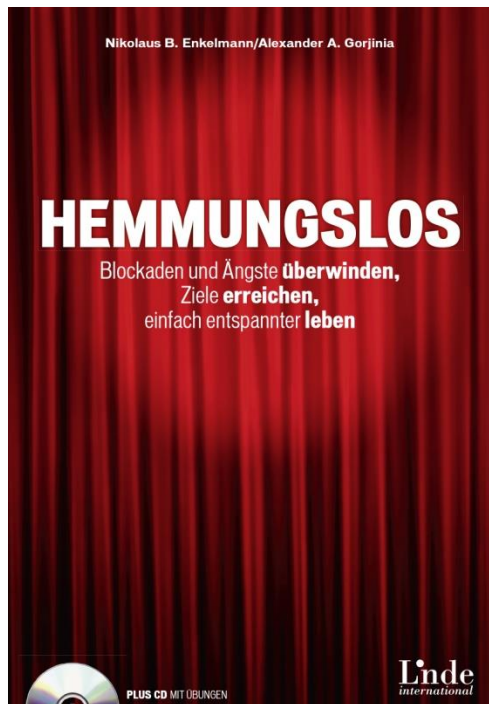




Nikolaus Enkelmann/
Alexander A. Gorjnia
Hemmungslos.
Blockaden und Ängste überwinden,
Ziele erreichen, einfach entspannter
leben

Linde Verlag
200 Seiten, Hardcover
ISBN 978-3-7093-0541-6
€ 19,90

Wie man ohne Blockaden und Ängste entspannter lebt

Jeder Mensch hat Hemmungen. Das sind all jene Ängste, Bedenken und Zweifel, die ihn daran hindern, das Leben so zu führen, wie er es gern möchte. Hemmungen lassen Chancen im Leben ungenutzt vorbeiziehen und rauben Energie. Viele hätten das Talent für ein zufriedenes Leben, doch ihre Widerstände, Blockaden und Sorgen halten sie davon ab.

In ihrem Buch **Hemmungslos. Blockaden und Ängste überwinden, einfach entspannter leben** (Linde Verlag) zeigen Nikolaus B. Enkelmann und Alexander A. Gorjnia, wie man den Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit vom Ballast der Ängste freiräumt. Die Autoren verstehen ihr Buch als Trainingsanleitung, die den Lesern helfen soll, ihre Ziele zu erreichen und inneren Widerstände abzubauen. Die Methoden dafür sind vielfältig: Schon die richtige Atemtechnik verändert die Stimmung. Das psychogene Atemtraining nach Enkelmann kann nach sechs Wochen Training Kraft, Vitalität und Lebensfreude um mehr als 70 Prozent steigern. Bewegung, bewusste Körperhaltung, die Entwicklung von mentaler Stärke, das Führen eines Glücks- und Erfolgstagebuchs und vieles mehr führen dazu, dass man seine Hemmungen überwindet. Schließlich leitet das Enkelmann-Erfolgs-System dazu an, den Sinn des Lebens zu realisieren.

Die Autoren:

Nikolaus Enkelmann ist einer der renommiertesten Führungs-, Persönlichkeits- und Motivationstrainer Deutschlands. Seit 40 Jahren trainiert er Verkäufer, Top-Manager, Spitzensportler und Mitarbeiter führender Unternehmen. Mehr als eine Million Teilnehmer haben seine Erfolgsseminare besucht. 2006 erhielt er den Life Achievement Award vom Dachverband der Weiterbildungsorganisation für sein Lebenswerk und wurde als erstes Mitglied in die German Speakers Hall of Fame aufgenommen. Im November 2009 erhielt Enkelmann das Bundesverdienstkreuz.

Alexander A. Gorjnia, ist Unternehmer, Master of Business Communication und Schüler von Nikolaus B. Enkelmann.

Kontakt:

Mag. Susanne Werner
Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: +43 1 246 30-30
Fax: +43 1 246 30-53
E-Mail: susanne.werner@lindeverlag.at

Monika Mittermaier
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: +43 1 246 30-49
Fax: +43 1 246 30-53
E-Mail: monika.mittermaier@lindeverlag.at

Tel.: +43 (1) 246 30 – 0
Fax: +43 (1) 246 30 – 23

presse@lindeverlag.at
www.lindeverlag.at

Scheydgasse 24
1210 Wien

Linde