



Pressemitteilung

Sabine Thalmayr

Keine Angst vor Prüfungsangst

Wie man dem Angsthasen Beine macht

CBX Verlag 2016

320 Seiten, Paperback

ISBN: 978-3-945794-43-2

14,95 € (D), 15,40 € (A), 21,90 CHF

demnächst auch als E-Book

Erscheinungstermin: 07.01.2016

Bye-bye Angsthase! - Praxisorientierter Ratgeber zum Thema Prüfungsangst von Heilpraktikerin Sabine Thalmayr ist im Handel erhältlich

Wenn in den nächsten Wochen die letzten Arbeiten vor dem Ende des ersten Schulhalbjahres oder des Wintersemesters anstehen, geht bei Schülern und Studenten wieder die Prüfungsangst um. In dem am 07. Januar 2016 erschienenen Buch „Keine Angst vor Prüfungsangst“ erklärt Sabine Thalmayr anschaulich die Hintergründe der Furcht und wie Angsthasen zu Mutfüchsen werden.

Der Inhalt:

Wer selbst unter Prüfungsangst leidet oder ein Verwandter und Bekannter eines Menschen mit der Furcht ist, weiß, wie massiv sie das ganze Leben beeinträchtigt. In ihrem neuen Buch möchte Sabine Thalmayr Betroffenen und deren Umfeld Mut machen. An Fallbeispielen aus ihrem Arbeitsalltag erläutert die Heilpraktikerin, wodurch die Prüfungsangst entsteht und welche Grundtypen es von ihr gibt. Außerdem gibt sie alltagstaugliche Tipps und zeigt einfache Übungen auf, die dabei helfen, Prüfungsängste zu überwinden.

Die Autorin:

Sabine Thalmayr ist Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychologie und Hypnotherapeutin. In einer Praxis in Fürstenfeldbruck betreut sie vor allem Kinder und Erwachsene mit Selbstwertproblemen und Angstzuständen. Bei dieser Arbeit werden die Techniken des EDMR (Abk. für "Eye Movement Desensitization and Reprocessing", dt. Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung) eingesetzt.

Sabine Thalmayr ist zudem Autorin und Herausgeberin von sieben Audio-CDs rund um die Themen Stressmanagement, Prüfungsangst und Mediationen für Kinder.

Weitere Informationen zu Sabine Thalmayr und ihrer Praxis in Fürstenfeldbruck finden Sie unter www.herz-koerper-seele.de.

Rezensionsexemplare auf Anfrage erhältlich. Die Autorin steht für Interviews gerne zur Verfügung.



Pressekontakt:

CBX Verlag
Henriette Jabbour
Frankfurter Ring 150
80807 München

Tel: 089/219 099 911
presse@cbx-verlag.de