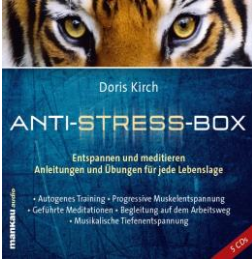


## Doris Kirch

### ANTI-STRESS-BOX

Entspannen und meditieren. Anleitungen und Übungen für jede Lebenslage



**Mankau** Verlag, 2. Aufl. 2011, ISBN 978-3-938396-40-7, 5 Audio-CDs, ca. 277 Min., 29,95 €

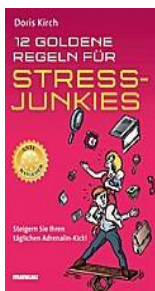
Doris Kirch, Heilpraktikerin und „Anti-Stressspezialistin“ hat hier eine praktische Serie mit 5 CDs rund um Entspannungstechniken veröffentlicht. Zu finden sind von ihr selbst gesprochene, geführte Meditationen, Anleitungen zu autogenem Training, zu progressiver Muskelentspannung sowie eine musikalische Tiefenentspannung.

Für die, die CDs lieben, eine wahre Hörfreude, denn die Meditationen sind in einer guten „Mitmach-Geschwindigkeit“ gesprochen und nicht mit musikalischem Firlefanz überladen. Die musikalische Tiefenentspannung ist sehr schön komponiert und nicht auf Drogeriemarkt-Entspannungs-CD-Niveau stecken geblieben, sondern kann tatsächlich mit meinen persönlichen Lieblings-CDs mithalten.

Die Box steht im Zusammenhang mit ihren Büchern „[Handbuch zur Stressbewältigung](#)“ und „[12 goldene Regeln für Stress-Junkies](#)“, welche tendenziell für Lailinnen geschrieben sind. Ersteres ist ebenfalls empfehlenswert, um die Mechanismen von Stress und Stressbewältigung auf zum Teil amüsante Weise noch einmal zu verdeutlichen. Als TCM-Therapeutin lässt sie auch Wissen aus der chinesischen Ernährungslehre miteinfließen, was ich persönlich sehr begrüße.

„12 goldene Regeln für Stress-Junkies“ geht dann aber deutlich in Richtung Unterhaltung, und obgleich mir beim Lesen aufgrund der gehäuften Adrenalin-lastigen Beschreibungen der Puls deutlich schneller schlug, trug es aber auch sehr zur Erheiterung bei.

Die CD eignet sich also für Hör- und Musikliebhaberinnen, das Handbuch für Stressbewältigung birgt auch für Therapeutinnen einige Neuigkeiten und das 12-goldene-Regelwerk könnte als das kleine, etwas andere Geschenk unterm Tannenbaum landen oder ist z.B. als Literatur fürs Wartezimmer empfehlenswert.



Kirch, Doris

### **12 Goldene Regeln für Stress-Junkies**

Steigern Sie Ihren täglichen Adrenalin-Kick!

1. Aufl. 2010, ISBN 978-3-938396-43-8, Hardcover, 152 S., 9,95 €



Kirch, Doris

### **Handbuch Stressbewältigung**

Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen. Mit Übungs-CD

2. akt. Aufl. 2011, ISBN 978-3-938396-34-6, 280 S., Softcover, 19,95 €