



## Das Stress-weg-Buch

### Erste Hilfe für Stressgeplagte

Endlich entspannen und den Stress hinter sich lassen, davon träumen viele. Mit "Das Stress-weg-Buch" (BLV Buchverlag) von Simone Tatay ist das jetzt ganz einfach und unkompliziert möglich. Die Autorin zeigt in ihrem Ratgeber, wie sich Stress bekämpfen lässt.

Psychische Beanspruchungen, Angst um den Arbeitsplatz, Versagens- und Zukunftsängste oder auch Beziehungsprobleme setzen dem Organismus zu und verursachen Stress. Nicht selten wird Stress als regelrechte Belastung empfunden, die Jung und Alt unter Druck setzt, hetzt und überfordert. Der Wochenplan vieler Menschen ist mit Arbeits-, Freizeit- und Familienterminen bereits randvoll. Da wollen die wenigsten die verbleibenden Freiräume mit einem stressabbauenden Yoga- oder Tai-Chi-Kurs belegen.

Simone Tatay stellt Übungen vor, die sich einfach in jeden Wochenplan integrieren lassen ohne zusätzlichen Termindruck zu erzeugen. Bewegungen mit Sofortwirkung tragen zur Stärkung von Nerven und Seele bei sowie zum Abbau von Stresshormonen und schließlich zur Entspannung. Basisinformationen zeigen Ursachen, Arten und Auswirkungen von Stress. Mithilfe eines 20-Fragen-Tests lässt sich das persönliche Stress-Level bestimmen. Die bebilderten Übungen reichen von bewegungsintensiv bis ruhig und konzentriert.

Neben dem „SOS-Stressweg-Programm für den Notfall“ und ausführlicheren 7- und 14-Tage-Programmen bietet das Buch Tipps zur Anti-Stress-Ernährung und Expertenrat, wie sich Stress schon im Ansatz vermeiden lässt.

Simone Tatay ist mehrfach ausgebildete Trainerin in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Entspannung. Sie arbeitet als Autorin und Journalistin für renommierte Fachzeitschriften und hält Vorträge zu den verschiedensten Fitness Themen.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Simone Tatay  
**Das Stress-weg-Buch**  
**Erste Hilfe für Stressgeplagte**  
80 Seiten, 96 Farbfotos  
E-Book  
ISBN 978-3-8354-6259-5  
€(D) 11.99 / €(A) 11.99 / sFr 18.50

München, März 2018

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)