



Beate Pracht
Michaelstr. 9
D 48734 Reken
www.beate-pracht.de

Ansprechpartner:
Beate Pracht
+49 (2864) 884-681

Beate Pracht: Mehr Erfolg und Wohlergehen mit Wunderwerk Herz

Wie man mit Herz im Business wie im persönlichen Leben wieder zur Harmonie findet und sich gegen Herausforderungen und Krisen wappnet



Herz-Begleiterin Beate Pracht überzeugt Privatpersonen und Unternehmen mit Ihrem Glücksmuskel-Training.

(pressebox) (Reken, 29.07.2015) Im weltweiten Vergleich haben wir deutschen einen enorm hohen Lebensstandard: wir leben in einer Gesellschaft, die durch Freiheit, Sicherheit und eine flächendeckende Gesundheitsversorgung geprägt ist. Trotzdem ist zu beobachten, dass viele Krankheitsbilder wie Depression, Burnout, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit und Rückenschmerzen mehr und mehr zunehmen. "Wir sind zwar zufrieden, aber nicht unbedingt glücklich, wir verlieren das Gespür für uns selbst", erzählt Beate Pracht, Buchautorin und Begleiterin hin zu einem glücklicheren Leben.

Weil Menschen ihr am Herzen liegen, begleitet Sie diese schon seit 20 Jahren zu einem erfolgreicherem Leben. Dabei vertraut Sie ganz auf den

Herzschlag, denn der Rhythmus unseres Herzens ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung. Und das ist wissenschaftlich erwiesen: "Haben wir Stress, schlägt unser Herz unregelmäßig. In einem glücklichen Zustand dagegen, schlägt es ganz harmonisch", so Pracht.

Das Herz funktioniert wie ein Muskel, den man gezielt trainieren kann. Diesen Ansatzpunkt verfolgt Pracht in ihrer Arbeit mit Menschen sowie in Ihrem Buch "Das Herz, unser Glücksmuskel", das am 27.07.2015 im Integral Verlag erscheint. Während Ihrer Trainings und Coachings zeigt Sie den Teilnehmern, wie sie mit konkreten Übungen, die das Herzschlagmuster des Herzens bewusst steuern, direkt Einfluss auf das eigene Wohlergehen nehmen. "Damit verbessert sich die Herzfitness sowie die Feinfühligkeit gegenüber anderen und einem selbst."

Für Unterstützung in der Arbeit von Pracht sorgen zudem ganz besondere Helfer: Ihre Lamas. "Die Lamas helfen dabei, wieder Mut zu fassen, Selbstvertrauen zurück zu erlangen und zu entspannen. Die Tiere verströmen eine innere Gelassenheit aus und regen alle Sinne an. So verbreiten sie eine gelöste und entspannte Stimmung, die ansteckend ist", berichtet Pracht.

Nähere Informationen unter www.beate-pracht.de

Wichtiger Hinweis:

Für die oben stehende Pressemitteilung ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmeninfo) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber des Presstextes, sowie der angehängten Bild-, Ton und Informationsmaterialien. Die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Bei Veröffentlichung senden Sie bitte ein Belegexemplar an service@pressebox.de Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH gestattet.

Am Anfang der Pressemeldung finden Sie einen QR-Code mit welchem Sie schnell und einfach zurück auf die entsprechende Pressemeldung-Detailseite zurückgelangen. Lesen Sie unter <http://www.pressebox.de/info/qr-codes.html> alle Details inkl. Software-Empfehlungen für Ihr Handy/Smartphone!

unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH 2002 - 2015, Alle Rechte vorbehalten.