



FRYDENLUND

NY BOG FRA FRYDENLUND:

Stressfri zone i dit par- og familieliv

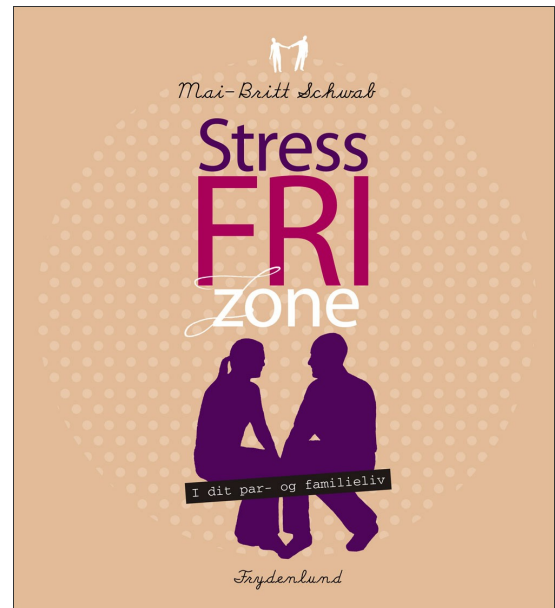
af Mai-Britt Schwab

166 sider

Illustreret i farver af Lene Perez

Frydenlund, 229 kr.

Udkommer 30. september 2009



Få redskaber til mere ro og nærhed i dagligdagen
Endelig en bog, der kombinerer parterapi, stresshåndtering og afspænding

Afspændingspædagog og parterapeut Mai-Britt Schwab har gjort det igen. Skrevet en smuk og brugsorienteret bog, der kan hjælpe os med at slappe af og stresse ned i hverdagen – sammen med vores partner og børn eller alene.

Selvom det danske bogmarked oversvømmes af bøger om stress, er der uendeligt få af dem, der fokuserer på stress i privat- og familielivet. Det retter **Stressfri zone i dit par- og familieliv** op på. Bogen kombinerer parterapi og afspændingsøvelser og fokuserer på afstressning for parret og familien på en praktisk og lettilgængelig måde. Bogen viser ligeledes, hvordan vi må have en positiv stressbalance i vores privatliv, hvis vi også skal have det i vores arbejdsliv.

I **Stressfri zone** giver Mai-Britt Schwab tip og værktøjer til, hvordan vi får prioriteret i dagligdagen, så kræfterne rækker – og så vi har lyst og overskud til hinanden. Bogen giver læseren redskaber til at blive opmærksom på sin egen stressbalance, finde balance i par- og familielivet, løse konflikter, hjælpe både den verbale og non-verbale kommunikation i parforholdet samt en række nemme afstressende øvelser – alle smukt illustreret af Lene Perez.

Mai-Britt Schwab er cand.mag. i dansk og psykologi, afspændingspædagog (dap) og parterapeut. Sammen med sin mand Martin driver hun *Huset Schwab – Center for afspænding, kropssprog og parrelationsterepi*. Hun har tidligere skrevet den populære **10 bud på at lytte til kroppen – personlig stresshåndtering** fra 2007.

Mai-Britt kan kontaktes via www.stressfrizone.com eller på tlf.: 98 13 34 32.

Med venlig hilsen

Vibe Skytte

Marketingkoordinator

vibe@frydenlund.dk

Tlf. 33 18 81 36

Bogforlaget Frydenlund
Hyskenstræde 10
1207 København K

Telefon: 3393 2212
Telefax: 3393 2412

post@frydenlund.dk
www.frydenlund.dk