

Silvia Ninaus' „Wege aus dem Burnout“

Für Betroffene und solche, die es nicht werden wollen

Die Lannacherin Silvia Ninaus hat nach ihrem ersten Buch „Diagnose Burnout – Mein Weg zurück ins Leben“ (Novum Verlag) nun ihr zweites Buch im Eigenverlag veröffentlicht.

„Mentale Wege aus dem Burnout“ wurde nicht nur für Burnout-Betroffene geschrieben, sondern auch für jene, die es gar nicht so weit kommen lassen möchten. Auf einfache und verständliche Weise sowie anhand praxisnaher Beispiele und wissenschaftlicher Hintergründe beschreibt die Autorin in diesem Buch, wie sich mentales Training in den Alltag integrieren lässt. Das Buch ist erhältlich bei Amazon,

Kaufhaus Hubmann in Stainz und in der Trafik in Lannach.

Die Autorin erlitt selbst 2007 ein Burnout, nachdem sie jahrelang von chronischem Stress betroffen gewesen war. Nach ihrem körperlichen und seelischen Zusammenbruch beschäftigte sie sich intensiv mit mentalem Training und absolvierte 2009 die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin. Zurzeit nimmt Silvia

Ninaus an einer Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Mentalcoaching teil. Nähere Infos über Mentaltraining und zum neuen Buch von Silvia Ninaus unter www.mentalcenter-ninaus.at



Foto: zvg