



Julia Scharnowski

Einatmen. Ausatmen. Mutter sein

Die nervigsten Situationen im Familienalltag
 – und wie du sie löst

ca. 224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1650-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- Der Ratgeber von Erfolgs-Mamabloggerin und Eltern-Coach Julia Scharnowski – sie erreicht online 250.000 Mütter und Väter im Monat
- Nachhaltige und schnelle Lösungen, um das Stresslevel im Alltag zu senken
- In 30 Tagen entspannter: Die besten Strategien für alle „Nerv-Situationen“ – mit tollen Übungen und Ritualen zum Runterkommen

Machen wir uns nichts vor: Der Familienalltag ist stressig. Manchmal ist es das Kind, das einem den letzten Nerv raubt, manchmal sind es Konflikte mit anderen Verwandten oder die täglichen Haushaltsaufgaben – und oft ist es einfach der Stress im eigenen Kopf. Wie Mütter im hektischen Familienleben ihre innere Kritikerin im Zaum halten, wie sie sich Auszeiten verschaffen, Kraft tanken und Stress abbauen, zeigt Julia Scharnowski in ihrem neuen Ratgeber. Zusätzlich liefert sie wertvolle Impulse, um in 30 Tagen noch mehr runterzukommen – von Atemübungen über kleine Meditationen bis hin zu liebevollen Selbstfürsorge-Ritualen.

Aus dem Inhalt:

- Stress im familiären Miteinander
- Typische Stresssituationen im Tagesablauf
- Zeitmanagement, Aufgaben und Prioritäten
- Gut gewappnet für unangenehme Gefühle
- In 30 Tagen zu mehr Entspannung

Die Autorin

Julia Scharnowski ist Mutter von drei Söhnen, erfolgreiche Bloggerin, arbeitet als Eltern-Coach und ist ausgebildete Journalistin – ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts. Auf ihren Blogs „Mom to Wow“ und „Doppelkinder“ berichtet sie unter anderem aus ihrem Familienalltag und verrät einfache Werkzeuge für ein kraftvolleres Mamaleben. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Müttern Anregungen für ein entspannteres Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine und hat im SWR mit ihren Alltagstipps schon vielen Familien geholfen.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.