



Sabine Wery von Limont

Das geheime Leben der Seele: Was unsere Psyche formt, wie sie arbeitet und was sie krank macht

Ungekürzte Lesung mit Ulrike Kapfer, Sabine Wery von Limont

Download · ca. 10 h 2 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-3295-7

Buchvorlage: Mosaik in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 17.06.2024

Die Seele ist das unsichtbare Organ unseres Körpers und wirkt auf unseren Organismus, unser Verhalten und unsere gesamte Psychologie. Sie macht uns zu dem, der wir sind, formt unsere Persönlichkeit und bestimmt die Bindungsfähigkeit zu unseren Mitmenschen. Unsere Seele hilft uns, Ängste, Depressionen und Traumata zu verarbeiten und unterstützt uns bei unserer Persönlichkeitsentwicklung. Wenn wir nicht wissen, wie sie funktioniert, kann sie uns jedoch krankmachen, unsere Resilienz schwächen, körperlichen und seelischen Schmerz verursachen und unsere gesamte Persönlichkeit schädigen. Das Hörbuch der bekannten Verhaltenstherapeutin Sabine Wery von Limont zeigt auf, welche Wege die Seele nutzt, um mit uns zu kommunizieren und warum es sich lohnt, mit ihr Kontakt zu halten. Von Limont informiert auf unterhaltsame Weise über psychische Grundbedürfnisse des Menschen und hilft dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen. Es ist ein Hörbuch zur Selbstreflexion, das den Selbstwert steigern kann. Innerhalb einer professionellen Psychotherapie unterstützt es den Prozess der Erkenntnisgewinnung und -verarbeitung maßgeblich.

Sabine Wery von Limont

Sabine Wery von Limont studierte Wirtschaft und Psychologie in Hamburg. Sie arbeitete als Psychotherapeutin für Wirtschaftsunternehmen, renommierte Hamburger Kliniken und für Parship. Heute führt sie ihre eigene Praxis und gilt als Expertin auf dem Gebiet der Psychokardiologie und Traumatherapie. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

Ulrike Kapfer

Ulrike Kapfer, geboren 1973 in Karlsruhe, absolvierte ein Gesangsstudium, ist ausgebildete Schauspielerinnen sowie staatlich geprüfte Sprech- und Stimmlehrerin. Ob als Station-Voice im Radio, Synchronsprecherin für Filme und Computerspiele oder Sprecherin von Hörbüchern, Hörspielen, Dokumentationen und Podcasts: die Stimme der Schauspielerin ist in der deutschen Medienlandschaft etabliert.

Der Audio Verlag GmbH · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Hardenbergstraße 9a · 10623 Berlin · Telefon 030 31 99 828 - 60 · Fax 030 31 99 828 - 59

presse@der-audio-verlag.de · www.der-audio-verlag.de