

## Pressemitteilung

### Fachbuch „EMOTIONAL MOVEMENT“ von Dr. Sabine Nunius und Thomas Hoffmann

Stubenberg/Wunsiedel, 07.05.2024 - Bewegung ist bekanntermaßen gut für Körper und Geist. Doch warum eigentlich? Und wie können wir am besten davon profitieren?

Diesem Thema gehen Dr. Sabine Nunius und Thomas Hoffmann in ihrem Fachbuch „Emotional Movement. Bewegung für Körper und Geist“ nach. Der rote Faden bei diesen Überlegungen: das Zusammenspiel von Psyche und Physis sowie die Frage, wie sich diese beiden Dimensionen gegenseitig beeinflussen und verstärken. In insgesamt 9 Kapiteln zeigen die Autoren unter anderem auf, welche Rolle unsere Emotionen bei der Schmerzbewältigung spielen, was die innere mit der äußeren Haltung zu tun hat, wie unsere Gedanken unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unser körperliches Wohlbefinden bestimmen und warum Motivation auch eine körperliche Komponente hat.

Die einzelnen Kapitel bieten dabei neueste Studien und wissenschaftliche Erkenntnisse zum jeweiligen Schwerpunkt. Kompakt zusammengefasst und übersichtlich präsentiert schaffen diese eine solide Wissensbasis, um die relevanten Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen. Ergänzt werden die theoretischen Ausführungen durch Beispiele aus der Praxis und konkrete Übungen. Das erworbene Wissen kann so direkt umgesetzt und angewandt werden, entweder für das eigene „Körper-Mental-Training“ oder die Arbeit mit Klienten und Patienten.

Das Buch richtet sich damit an alle, die sich intensiver mit dem Thema ganzheitliche Balance auseinandersetzen und erfahren möchten, was sie selbst tun können, um diese bei sich und bei anderen zu fördern und zu bewahren.

# EMOTIONAL MOVEMENT

**Die Verbindung von körperlicher  
und geistiger Bewegung.  
Wie Du über Dein Mindset Psyche  
und Physis beeinflusst.**



### **Buch: EMOTIONAL MOVEMENT**

Bewegung für Körper und Geist. Wie Du über Dein Mindset Psyche und Physis beeinflusst.

Dr. Sabine Nunius und Thomas Hoffmann, 2024, 404 Seiten, 59,90 €

Erhältlich unter [www.mindzmove.de](http://www.mindzmove.de) oder per Mail unter [info@mindzmove.de](mailto:info@mindzmove.de)

Infos zum Buch: <https://www.mindzmove.de/buch/>

### Über Dr. Sabine Nunius:

Bewegung, Gesundheit, das Zusammenspiel von Psyche und Physis, Identität und Sprache: Das sind die Themen, die Dr. Sabine Nunius schon ihr ganzes Leben lang faszinieren und begleiten.



Als Fach- und Buchautorin beschäftigt sie sich mit Aspekten wie Stressabbau, Selbstregulation über das autonome Nervensystem und neuen Ansätzen in der Trainingslehre. Besonders wichtig ist ihr die Verbindung von Theorie und Praxis. Deshalb lebt sie diese Themen auch selbst in ihrem beruflichen Alltag als Personal Trainerin, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihre Arbeit fließen dabei insbesondere aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie mit ein.

### Über Thomas Hoffmann:

Der Physiotherapeut und Gesundheitsökonom ist seit drei Jahrzehnten Unternehmer im Fitness- und Gesundheitsmarkt. Schon seit Beginn seiner beruflichen Laufbahn beschäftigt sich



der gebürtige Niederbayer intensiv mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, sowie den mentalen und psycho-sozialen Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Seine Arbeit fließt in die Entwicklung und Umsetzung neuer Trainings- und Positionierungskonzepte ein. Unter anderem ist er Gründer der Marke Rücken College®, einem ganzheitlichen Rückenkonzept, und der Marke MINDZMOVE®, einem Therapie- und Trainingskonzept, das körperliches und mentales Training vereint.

### Pressekontakt

Thomas Hoffmann  
Freinberg 4  
94166 Stubenberg  
Telefon: +49 1714425077  
E-Mail: [t.h@mindzmove.de](mailto:t.h@mindzmove.de)

### Pressekontakt

Dr. Sabine Nunius  
Heinrich-Beer-Str. 1  
95632 Wunsiedel  
Telefon: +49 17623947988  
E-Mail: [info@sanu-training.de](mailto:info@sanu-training.de)