



Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps

Mischa Miltenberger, Melanie Müller

 **Download**

 **Online Lesen**

Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps Mischa Miltenberger, Melanie Müller

 [Download Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren ...pdf](#)

 [Read Online Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unsere ...pdf](#)

Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps

Mischa Miltenberger, Melanie Müller

Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps Mischa Miltenberger, Melanie Müller

Downloaden und kostenlos lesen Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps Mischa Miltenberger, Melanie Müller

140 Seiten

Kurzbeschreibung

Melanie Müller und Mischa Miltenberger haben sich an ein brisantes Thema gewagt. Sie erzählen ihre Geschichte, wie sie selbst nach jahrelanger Einnahme den Schritt in ein Leben ohne Antidepressiva geschafft haben. In Interviews tragen sie Expertenwissen zusammen und beginnen einen Dialog, den es hierzulande in dieser Form noch nicht gibt. Dazu zeigen die beiden Autoren hilfreiche Wege und Methoden, mit denen sie es geschafft haben, sich wieder zu stabilisieren und ein gesundes, unabhängiges Leben zu führen.

Einführend und mit Fachwissen setzen sie sich für einen offenen Umgang mit dem Thema ein und ermutigen dazu, den eigenen Weg beim Absetzen von Antidepressiva zu nehmen. Mit ungeschminkten Einblicken in die eigenen Geschichten wollen sie Mut machen. Ein Buch für Betroffene und deren Angehörige. Offen, ehrlich und mutig.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Melanie Müller ist freie Journalistin sowie Yoga- und Achtsamkeitslehrerin (www.derachtsameweg.com).

Sie hat Erfahrungen mit verschiedenen Antidepressiva gemacht und ist dankbar dafür, dass sie heute medikamentenfrei lebt. Eine wichtige Rolle auf dem Weg dahin hat eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis gespielt, deren Vermittlung ihr daher besonders am Herzen liegt. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen gibt sie in ihren Texten für verschiedene Magazine und Blogs sowie in Workshops wieder.

Mischa Miltenberger ist freier Journalist und Autor. Er schreibt auf seinem Blog *Adios Angst – Bonjour Leben* darüber, wie er nach zwei Jahrzehnten mit Depression und Panikattacken einen neuen Weg eingeschlagen und sein Leben umgekrempelt hat. Er sieht sich als Mutmacher für andere Menschen.

Inzwischen lebt er medikamentenfrei, obwohl er zeitweise mehrere Antidepressiva und andere Medikamente gleichzeitig genommen hatte.

Download and Read Online Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps Mischa Miltenberger, Melanie Müller #D3KH7GM0VWL

Lesen Sie Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller für online ebook Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller Bücher online zu lesen. Online Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller ebook PDF herunterladen Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller Doc Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller Mobipocket Antidepressiva absetzen: Dein Wegbegleiter mit unseren Erfahrungen und wertvollsten Tipps von Mischa Miltenberger, Melanie Müller EPub