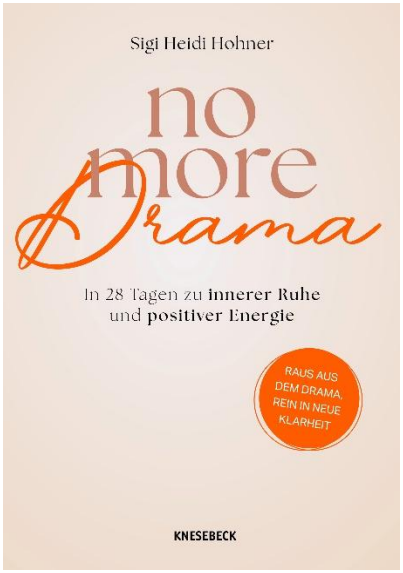
Pressetext

KNESEBECK
Das besondere Buch

Drama ist kein Charakterzug, sondern eine Gewohnheit. Die Psychologin und Coachin Sigi Heidi Hohner nimmt in ihrem Buch Frauen mit auf eine transformative 28-Tage-Reise raus aus mentaler Erschöpfung, Dauerstress und negativen Gedankenspiralen. Mit einer einzigartigen Mischung aus Neuropsychologie, Embodiment, Spiritualität und alltagstauglichen Übungen zeigt sie, wie emotionale Muster durchbrochen, das Nervensystem beruhigt und neue Lebensfreude zugelassen werden können. Ehrlich, empowernd und wissenschaftlich fundiert – für alle Frauen, die aufhören wollen zu funktionieren, und ihr Leben wieder spüren wollen.



Sigi Heidi Hohner ist Diplom-Psychologin, Autorin und Coach für emotionale Souveränität und echte Veränderung. Sie begleitet empathische Frauen, die schon viel verstanden haben – und sich wünschen, dass dieses Wissen endlich auch in ihrem Leben ankommt. In ihrer Arbeit verbindet sie psychologische Tiefe mit klaren, alltagstauglichen Tools und ermutigender Begleitung. Denn echte Veränderung geschieht dort, wo wir nicht nur verstehen, sondern wagen, es wirklich anders zu machen.



Sigi Heidi Hohner

No More Drama

In 28 Tagen zu innerer Ruhe und positiver Energie

Klappenbroschur, 240 Seiten,
Preis € 22,- [D] 22,70 [A]
ISBN 978-3-98962-139-8
Erscheinungstermin 21. Januar 2027

Auch als eBook erhältlich:
Preis € 17,99
ISBN 978-3-98962-223-4

Weiterführende Links:

https://www.sigiheidihohner.com/
Instagram: @sigihohner

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht einer Auswahl freigegebener Pressebilder, aus der Sie im Rahmen einer Rezension wählen können. Dazu sind das Buchcover und je ein Autorinnenfoto freigegeben.

Knesebeck Verlag Presse: Kathrin Maierhofer | Tel: 089-242 1166- 124 | Fax: 089-242 1166 110 | kmaierhofer@knesebeck-verlag.de
knesebeck-verlag.de | Facebook: /KnesebeckVerlag | Instagram: @knesebeck_verlag | YouTube: Knesebeck Verlag