



Weniger Stress durch Meditative Entspannung. CD : Einfache Entspannungsübungen zum Wohlfühlen mit Anleitungen zur Meditation der Achtsamkeit

By Henrik Brandt

Henrik Brandt Aug 2008, 2008. Audio-CD. Condition: Neu. Neuware - Erhöhte Leistungsanforderungen in einer sich schnell verändernden Arbeitswelt sowie ständig steigende Konsum- und Wohlstandserwartungen im Privaten haben Stress zu einem Zivilisationsproblem gemacht. Die Übungen der CD helfen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen und mit mehr Gelassenheit auf die Stressbelastungen des Alltags zu reagieren. Das beiliegende Begleitheft enthält eine Einführung in die Meditative Entspannung und die Meditation der Achtsamkeit. Genießen Sie das harmonische Zusammenspiel der Anleitungen des Psychologen Henrik Brandt und der Musik von Steffen Grose. Deutsch.



[READ ONLINE](#)
[4.01 MB]

Reviews

This book may be really worth a read through, and far better than other. it was actually writtern extremely completely and valuable. I am just very easily will get a satisfaction of looking at a published ebook.

-- **Lillie Toy**

It is easy in read through easier to fully grasp. it had been writtern very completely and useful. I am pleased to let you know that here is the greatest book we have read during my personal life and could be he very best book for possibly.

-- **Miss Marge Jerde**