



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](#)
[7.37 MB]

Reviews

If you need to adding benefit, a must buy book. I could comprehended every thing out of this composed e pdf. I am just very happy to tell you that this is the greatest pdf i have study inside my individual existence and could be he finest publication for at any time.

-- Miss Laurie Waters IV

Most of these publication is the greatest publication offered. It is actually rally intriguing through reading period of time. You can expect to like just how the article writer create this publication.

-- Eddie Schuppe