



Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies

Shamash Alidina, J. J. Marshall

Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies Shamash Alidina, J. J. Marshall

 [Download Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies ...pdf](#)

 [Online lesen Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies Shamash Alidina, J. J. Marshall

357 Seiten

Kurzbeschreibung

Wünschen auch Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit in dieser hektischen Zeit? Möchten Sie endlich einmal das ewige Gedankenkarussell anhalten? Shamash Alidina zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach zu erlernende Achtsamkeitsübungen ohne viel Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, ganz unvoreingenommen das Hier und Jetzt zu betrachten, negative Gedanken fallen zu lassen und positive Gefühle zu verstärken. Die Begleit-CD mit geführten Achtsamkeitsmeditation hilft Ihnen, Müdigkeit zu überwinden und Stress zu bewältigen. Und schon bald werden Sie ruhiger und gelassener und können den Aufgaben Ihres Alltags entspannter entgegensehen. Buchrückseite

Hier können Sie Achtsamkeit verstehen, üben und umsetzen

Wünschen auch Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit in dieser hektischen Zeit? Möchten Sie endlich einmal das ewige Gedankenkarussell anhalten? Shamash Alidina und Joelle Jane Marshall zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach zu erlernende Achtsamkeitsübungen ohne viel Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, ganz unvoreingenommen das Hier und Jetzt zu betrachten, negative Gedanken fallen zu lassen und positive Gefühle zu verstärken. Und schon bald werden Sie ruhiger und gelassener und können den Aufgaben Ihres Alltags entspannter entgegensehen.

Auf der CD:

Geführte Meditationen zum Krafttanken Über den Autor und weitere Mitwirkende

Shamash Alidina studierte am University Centre for Mindfulness in Bangor und ist psychologischer Berater. Er arbeitet als Coach für Coaches, Therapeuten, Mitarbeiter im Gesundheitswesen und gibt Kurse und Workshops zum Beispiel »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verhaltenstherapie«.

Jo Marshall hält gemeinsam mit Shamash Alidina Workshops zur Achtsamkeit.

Download and Read Online Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies Shamash Alidina, J. J. Marshall

#OZNDEIF3GCJ

Lesen Sie Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall für online ebook Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall 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 Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall Bücher online zu lesen. Online Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall ebook PDF herunterladen Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall Doc Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall Mobipocket Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies von Shamash Alidina, J. J. Marshall EPub