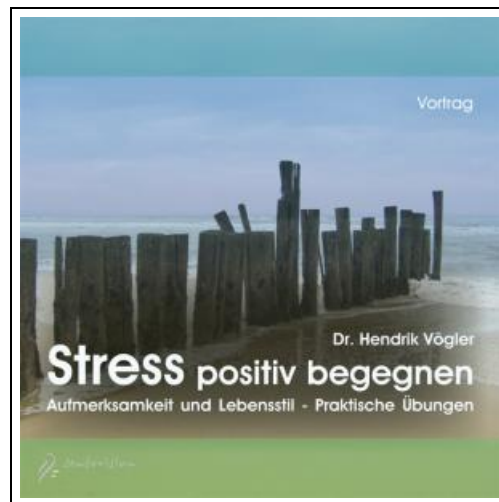


## Stress positiv begegnen : Aufmerksamkeit und Lebensstil - Praktische Übungen



Filesize: 7.45 MB

### **Reviews**

*A must buy book if you need to adding benefit. It really is writter in easy terms instead of difficult to understand. I found out this ebook from my dad and i advised this publication to find out.  
(Prof. Elton Gibson I)*

## STRESS POSITIV BEGEGNEN : AUFMERKSAMKEIT UND LEBENSSTIL - PRAKTISCHE ÜBUNGEN

DOWNLOAD



Sentovision GmbH Jan 2010, 2010. Audio-CD. Condition: Neu. Neuware - Immer mehr Menschen empfinden ihr Leben in der Gegenwart als Belastung: Überreizung und Stress, Mobbing, Beziehungskonflikte, Kurzlebigkeit und Sinnverlust tragen dazu bei. Erschöpfung, Verwirrung und Überforderung sind die Folgen, führen aber ohne effektive Gegensteuerung auch weiter zu Depression, Ängsten oder Aggression. Schließlich kann sogar das Auftreten von Krebs und anderen chronischen Krankheiten begünstigt werden. Jede Art der Neuorientierung und Lebensstiländerung braucht eine Form der Selbstbesinnung, des 'zu sich Kommens', ganz gleich, in welche Richtung man gehen möchte. Ziel des Vortrags ist es, meditative Übungen so kennen zu lernen: Körperwahrnehmung - Schulung der Aufmerksamkeit - Vertiefung des Denkens und der Empfindung - Gelassenheit und Unvoreingenommenheit - Selbst-Bewusstsein. Dr. med. Hendrik Vögler Geb. 1948. Nach Tätigkeiten als Regieassistent, Schauspieler, Psychologiestudium und Heilpraktikerausbildung Studium der Medizin in Tübingen und Promotion zur Humanembryologie. Ausbildung am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke in den Abteilungen für Psychosomatik, Pädiatrie und Innere Medizin. Jetzt Allgemeinarzt im ITA-WEGMAN Therapeutikum, Dortmund mit Schwerpunkt Anthroposophische Medizin. Laufzeit: ca. 48 min. Inhalt: 1 CD Format: Audio CD Deutsch.



[Read Stress positiv begegnen : Aufmerksamkeit und Lebensstil - Praktische Übungen Online](#)



[Download PDF Stress positiv begegnen : Aufmerksamkeit und Lebensstil - Praktische Übungen](#)

## See Also



### **Boost Your Child s Creativity: Teach Yourself 2010**

Hodder Stoughton General Division, United Kingdom, 2011. Paperback. Book Condition: New. 196 x 130 mm. Language: English . Brand New Book. Every parent wants their child to achieve their full potential. Whatever your child s...

[Download eBook »](#)



### **Preschool Skills Same and Different Flash Kids Preschool Skills by Flash Kids Editors 2010 Paperback**

Book Condition: Brand New. Book Condition: Brand New.

[Download eBook »](#)



### **Preschool Skills 2010 Paperback**

Book Condition: Brand New. Book Condition: Brand New.

[Download eBook »](#)



### **Sweet and Simple Knitting Projects: Teach Yourself: 2010**

Hodder & Stoughton General Division. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Sweet and Simple Knitting Projects: Teach Yourself: 2010, Sally Walton, Is this the right book for me? This practical guide to knitting covers everything...

[Download eBook »](#)



### **Take Better Photos: Teach Yourself 2010 (Mixed media product)**

Hodder Stoughton General Division, United Kingdom, 2012. Mixed media product. Book Condition: New. Reprint. 198 x 130 mm. Language: English . Brand New Book. Is this the right book for me? Take Better Photos: Teach...

[Download eBook »](#)