



**ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um
direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um
Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben
lang davon zu profitieren.**



Download



Online Lesen

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

ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren.

minddrops

ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. minddrops

Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren., Lesung. Mit Bonus-Downloads. 80 Min.

Audio CD

Achtsamkeit ist die Kunst, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein. Ihr Geist erfährt so einen Augenblick tiefster Ruhe. So verschaffen Sie ihrem permanent arbeitenden Gehirn, dem nie pausierenden Gedanken-Karussell eine Pause im Moment des Augenblicks. Achtsamkeit wirkt schon mit nur geringstem Aufwand, der Effekt ist geradezu sensationell! Schon wenige Minuten bewusster Achtsamkeit zentrieren Körper und Seele, erfüllen mit Lebensfreude, sogar chronische Schmerzen können Sie spürbar lindern.

Mit dieser CD erhalten Sie in höchster Qualität alles, was Sie zum Erleben der Achtsamkeit benötigen. Sie können sofort loslegen und ein Leben lang davon profitieren! Als Anleitung dienen Ihnen aufeinander aufbauende Lektionen mit 3, 6, 12 und 24 Minuten geleiteter Achtsamkeit. Außerdem finden Sie auf dieser CD auch viele kleine, spielerische Übungen, die Suggestionen und Elemente aus dem Autogenen Training mit Achtsamkeit kombinieren.

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Aktuell finden Sie dort nützliche MP3s zur Stillen Meditation. Außerdem erwarten Sie noch viele weitere kleine, spielerische Übungen. Alle Bonusdownloads gibt es als MP3 direkt und kostenfrei zum Download.

ÜBER DIE AUTOREN: MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

ÜBER DIE SPRECHERIN: Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE...

 [Download ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt i ...pdf](#)

 [Online lesen ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. minddrops

1 Seiten

Kurzbeschreibung

Wunderschöne HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.de****Achtsamkeit ist die Kunst, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein. Ihr Geist erfährt so einen Augenblick tiefster Ruhe. So verschaffen Sie ihrem permanent arbeitenden Gehirn, dem nie pausierenden Gedanken-Karussell eine Pause im Moment des Augenblicks. Achtsamkeit wirkt schon mit nur geringstem Aufwand, der Effekt ist geradezu sensationell! Schon wenige Minuten bewusster Achtsamkeit zentrieren Körper und Seele, erfüllen mit Lebensfreude, sogar chronische Schmerzen können Sie spürbar lindern.

Mit dieser CD erhalten Sie alles, was Sie zum Erleben der Achtsamkeit benötigen. Sie können sofort loslegen und ein Leben lang davon profitieren! Als Anleitung dienen Ihnen aufeinander aufbauende Lektionen mit 3, 6, 12 und 24 Minuten geleiteter Achtsamkeit. Außerdem finden Sie auf dieser CD auch viele kleine, spielerische Übungen, die Suggestionen und Elemente aus dem Autogenen Training mit Achtsamkeit kombinieren.

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Aktuell finden Sie dort nützliche MP3s zur Stillen Meditation. Außerdem erwarten Sie noch viele weitere kleine, spielerische Übungen. Alle Bonusdownloads gibt es als MP3 direkt und kostenfrei zum Download.

ÜBER DIE AUTOREN: MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

ÜBER DIE SPRECHERIN: Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA! Wir lassen Sie mit dieser CD nicht alleine! Haben Sie Fragen zu einem speziellen Beschwerdebild oder ergeben sich Unklarheiten bei der Anwendung dieser CD? Wir beraten Sie gerne zeitnah und fachkundig per Email.

Gesamtspielzeit ca. 80 Minuten + Bonus-MP3s zum Download

Wunderschöne HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.deÜber den Autor und weitere Mitwirkende

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

Download and Read Online ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. minddrops
#EG59NRUKLSO

Lesen Sie ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops für online ebook ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops 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 ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops Bücher online zu lesen. Online ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops ebook PDF herunterladen ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops Doc ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops Mobipocket ACHTSAMKEIT * Alles was Sie benötigen um direkt in die Achtsamkeit einzutauchen, um Achtsamkeit zu erleben, erlernen und ein Leben lang davon zu profitieren. von minddrops EPub