



Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen

Mark Williams, Danny Penman

Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen Mark Williams, Danny Penman

 [Download Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die ...pdf](#)

 [Online lesen Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, d ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen Mark Williams, Danny Penman

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Das Anti-Stress- Programm der University of Oxford.

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt „Achtsamkeit“: Kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschliffene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen und ist auch für Anfänger bestens geeignet. Bereits nach acht Wochen sind wir deutlich ruhiger und entdecken unsere Lebensfreude wieder. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Meditation im Alltag" als gebundenes Buch im Arkana Verlag.

Buch plus Audio-Downloads, Laufzeit ca. 74 min.

E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein Audiogerät abgespielt werden.

Pressestimmen

"Nur 20 Minuten täglich und Ihr Leben verändert sich – mit diesem lebensnahen Ratgeber halten die Autoren ihr Wort." (*Bella*)

"Ein kleiner, feiner Helfer." (*Zeit für mich (Beilage von Vital und Für Sie)*)

"Ein kleines Juwel in der unübersichtlichen Schar der Meditationsratgeber." (*Yoga - Das Magazin*)

Kurzbeschreibung

Das Anti-Stress- Programm der University of Oxford.

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt „Achtsamkeit“: Kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschliffene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen und ist auch für Anfänger bestens geeignet. Bereits nach acht Wochen sind wir deutlich ruhiger und entdecken unsere Lebensfreude wieder. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Meditation im Alltag" als gebundenes Buch im Arkana Verlag.

Buch plus Audio-Downloads, Laufzeit ca. 74 min.

E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein Audiogerät abgespielt werden.

Download and Read Online Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen Mark Williams, Danny Penman #5NDV06YMAR7

Lesen Sie Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman für online ebookDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman 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 Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman Bücher online zu lesen.Online Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman ebook PDF herunterladenDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman DocDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman MobipocketDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern mit Audio-Meditationen von Mark Williams, Danny Penman EPub