



Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD



Download



Online Lesen

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

Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD

Michaela Huber

Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD
Michaela Huber

Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD

Broschiertes Buch

Wer gestresst ist neigt dazu, äußere Mittel einzusetzen, um sich so lange zu manipulieren, bis Körper und Geist im gewünschten Modus sind. Ein Sachverhalt, der Michaela Huber nur allzu gut bekannt ist, denn seit Jahrzehnten arbeitet sie mit stressgeschädigten Menschen. Diese haben oft eine große Sehnsucht, einerseits nach Geborgenheit, andererseits danach, endlich mehr innere Ruhe zu finden.

Die Autorin hat eigene Übungen entwickelt bzw. bestehende Übungen verändert, um Menschen eine Idee von Schutz und Geborgenheit innerlich vermitteln zu können. Dabei geht es ihr insbesondere um diejenigen, die als Kinder diese Geborgenheit nicht erlebt, aber eine große Sehnsucht danach haben.

Die sechs im Buch enthaltenen Übungen finden sich - von Michaela Huber selbst gesprochen - auch auf der beiliegenden CD.

 [Download Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei c ...pdf](#)

 [Online lesen Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD Michaela Huber

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Wer gestresst ist neigt dazu, äußere Mittel einzusetzen, um sich so lange zu manipulieren, bis Körper und Geist im gewünschten Modus sind. Ein Sachverhalt, der Michaela Huber nur allzu gut bekannt ist, denn seit Jahrzehnten arbeitet sie mit stressgeschädigten Menschen. Diese haben oft eine große Sehnsucht, einerseits nach Geborgenheit, andererseits danach, endlich mehr innere Ruhe zu finden.

Die Autorin hat eigene Übungen entwickelt bzw. bestehende Übungen verändert, um Menschen eine Idee von Schutz und Geborgenheit innerlich vermitteln zu können. Dabei geht es ihr insbesondere um diejenigen, die als Kinder diese Geborgenheit nicht erlebt, aber eine große Sehnsucht danach haben.

Die sechs im Buch enthaltenen Übungen finden sich – von Michaela Huber selbst gesprochen – auch auf der beiliegenden CD. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Sie ist seit deren Gründung 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation (DGTD).

Download and Read Online Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD Michaela Huber #1G9Y3WJDLPQ

Lesen Sie Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber für online ebookDer geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber 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 Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber Bücher online zu lesen.Online Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber ebook PDF herunterladenDer geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber DocDer geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber MobipocketDer geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit CD von Michaela Huber EPub