



Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining



Download



Online Lesen

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

Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining

Claudia Croos-Müller

Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining Claudia Croos-Müller

gesundheit - oktav hardcover

 [Download Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resili ...pdf](#)

 [Online lesen Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining Claudia Croos-Müller

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Claudia Croos-Müller, Neurologin und Bestsellerautorin, hat eine Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir die innere Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, trainieren können: Body2Brain. Gezielte Körperübungen, mit denen wir Einfluss nehmen können auf die Gehirnstrukturen – und so unsere Gefühle und unsere Haltung zum Leben verändern.

In ihrem neuen Buch stellt sie diese Methode vor. Mit einem Ausflug in die Neurologie, hilfreichen Hintergrundwissen, Fallbeispielen und praktischen Übungen eröffnet sie einen neuen Weg zu den Kraftquellen, die wir für ein glückliches und zufriedenes Leben brauchen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann. Download and Read Online Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining Claudia Croos-Müller #0XQ43DERKPU

Lesen Sie Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller für online ebook Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller 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 Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller Bücher online zu lesen. Online Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller ebook PDF herunterladen Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller Doc Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller Mobipocket Kraft: Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining von Claudia Croos-Müller EPub