



## **Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode

*Peter Bergholz*

**Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode** Peter Bergholz

 [Download Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode ...pdf](#)

 [Online lesen Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode Peter Bergholz

---

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Minimaler Übungsaufwand - maximaler Effekt: Mit der Rossini-Methode hat der renommierte Stress-Experte Peter Bergholz ein völlig neuartiges Entspannungsprogramm entwickelt: Einfache Bewegungen der Schultern, der Beine sowie des Kiefers und des Beckenbereichs lockern tief sitzende Verspannungen und setzen die Zwerchfellatmung in Gang. Klassische Musik, vor allem von Giacomo Rossini, vertieft die Bewegungen und wirkt nachweislich harmonisierend auf das Gehirn. Affirmationen und innere Bilder helfen dabei, innere Stärke aufzubauen. Eine Erfolgsmethode, die das Leben nachhaltig verändern kann - für alle, denen mentale Entspannungstechniken nicht weiterhelfen und die aktiv entspannen wollen.

CD Laufzeit 23:32

Peter Bergholz ist nicht nur Diplom-Psychologe, sondern auch Familien- und Körpertherapeut sowie Vorsitzender der Deutschen Liga für Stress- und Angstlösung. Er gilt als einer der profiliertesten deutschen Stress-Experten. Seminare zur 'Rossini-Methode' gibt er in seinem Zentrum für Dynamische Entspannung im Odenwald, aber auch an Volkshochschulen und in Unternehmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Peter Bergholz ist Diplom-Psychologe, Familien- und Körpertherapeut sowie Vorsitzender der Deutschen Liga für Stress- und Angstlösung. Er war lange Mitarbeiter von Gerda Boyesen, der Begründerin der Biodynamischen Psychotherapie, und gilt als einer der profiliertesten deutschen Experten für Stress- und Angstlösung. Seminare zur "Rossini-Methode" gibt er in seinem Zentrum für Dynamische Entspannung im Odenwald, aber auch an Schulen, bei Behörden und in Unternehmen in ganz Deutschland.

Download and Read Online Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode Peter Bergholz

#V1RO0C4BQFW

Lesen Sie Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz für online ebook Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz 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 Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz Bücher online zu lesen. Online Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz ebook PDF herunterladen Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz Doc Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz Mobipocket Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode von Peter Bergholz EPub