

[E-BOOK] Der Angst den Schrecken nehmen: Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von ngsten

Der Angst den Schrecken nehmen: Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von ngsten

Von Jeffrey Brantley

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #206424 in BcherVerffentlicht am: 2009-11-05Abmessungen: 8.54 x .71b x 5.51l, Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 64.Mb

Von Jeffrey Brantley : Der Angst den Schrecken nehmen: Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von ngsten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Angst den

Schrecken nehmen: Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Angst:

Kurzbeschreibung Die Praxis der Achtsamkeit und die Hinwendung zum Leben, Moment für Moment, mindert innere Unruhe und Stress und erlaubt Ihnen, zu Frieden und Gelassenheit zurückzufinden. Der Angst den Schrecken nehmen ldt uns ein, innezuhalten und aufmerksamer zu sein: uns selbst und dem eigenen Leben gegenüber. Wissenschaftliche Begleitforschung belegt, dass Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR) effektiv helfen kann, stress-induzierte Symptome abzubauen. Lernen Sie die Prinzipien der Achtsamkeitspraxis kennen, um Angst, Panik und geistige Unruhe zu lindern. Neu bearbeitete und erweiterte Ausgabe