



Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag



Download



Online Lesen

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

Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup

Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup

 [Download Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Acht ...pdf](#)

 [Online lesen Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Ac ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup

Einband: Audio CD

Pressestimmen

»(...) umfasst alle zentralen Übungen der Achtsamkeitsmethode (...). Der Leser lernt zudem die Hintergründe der Methode kennen und kann eigene Erfahrungen sammeln.« (*Gehirn & Geist*)

»Was das Buch so besonders macht, ist, dass es sich für Anfänger und Erfahrene in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis gleichermaßen eignet.« (*Natur & Heilen, Christa Spannbauer*)

»Wenn man solche Effekte wie bei MBSR mit Medikamenten erreichen würde, gälte es als Kunstfehler, diese Technik für Patienten nicht einzusetzen.« (*Prof. Dr. med. Gustav Dobos, Chefarzt Kliniken Essen-Mitte*)

"Sie ist gerade ziemlich in Mode. Und das zu Recht. Achtsamkeit hilft dabei, auch im Stress kreative Lösungen zu finden." (*Brigitte*) Kurzbeschreibung

Die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis für die Stressbewältigung (MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction) ist wissenschaftlich belegt. Mit dieser Doppel-CD lässt sich das erfolgreiche Übungsprogramm sofort zu Hause starten, Vorerfahrungen sind nicht nötig. Neben allen zentralen MBSR-Meditationen und Körperübungen finden sich auch Anleitungen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen und für den liebevollen Umgang mit sich selbst (Metta-Meditation).

Von führenden MBSR-Ausbilderinnen entwickelt.

Mit ausführlichem 24-seitigen Booklet.

2 CDs, Laufzeit 1h 30

Die Übungs-CD für die Achtsamkeitspraxis

Von führenden MBSR-Ausbilderinnen entwickelt

Das beste Stressreduktionsprogramm für das Üben zu Hause

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Linda Lehrhaupt ist Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. Seit 1983 als Dozentin, Ausbilderin und Meditationslehrerin im Bereich achtsamkeitsbasierter Ansätze tätig.

Petra Meibert, Dipl.-Psychologin, MBSR- und MBCT-Ausbilderin, ist stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. Seit über 20 Jahren in freier Praxis als Psychotherapeutin und Dozentin tätig.

Karin Krudup ist MBSR-, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin. Seit über 15 Jahren Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit. Mitarbeit im Leitungsteam des Instituts und Dozentin in der MBSR-Ausbildung.

Download and Read Online Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden

Tag Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup #0EJLINTRHCS

Lesen Sie Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup für online ebook Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup 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 Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup Bücher online zu lesen. Online Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup ebook PDF herunterladen Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup Doc Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup Mobipocket Stress bewältigen mit Achtsamkeit: MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag von Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup EPub