

(Mobile library) Stressabbau in 5 Minuten

Stressabbau in 5 Minuten

Von Sifu William Lee

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #666341 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-25Abmessungen: 8.00 x .23b x 5.00l, .24 Pfund Einband: Taschenbuch102 Seiten | File size: 79.Mb

Von Sifu William Lee : Stressabbau in 5 Minuten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressabbau in 5 Minuten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kurz und verstdlichVon libertyOhne wissenschaftlichen berbau enthlt das Buch konkrete Anleitungen, insbesondere Atembungen, fr einen Stressabbau und um das Innere Gleichgewicht zu finden. Die vorgestellten bungen sind

verständlich erklärt und ohne großen Aufwand anzuwenden. Mir persönlich ist das Buch etwas zu spirituell, aber ich werde es dennoch wieder zur Hand nehmen und einige der Übungen ausprobieren. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. William Lee Stressabbau in 5 Minuten 7 Schnelle Spannungskiller Von Diana E. William Lee Stressabbau in 5 Minuten 7 Schnelle Spannungskiller Diese recht kurze PDF Datei mit gerade mal 38 Seiten, ist locker und flüssig geschrieben, leicht verständlich und nimmt zur Grundlage die traditionelle Kunst des Qigong. In sieben Übungen kann man sich kurzfristig gegen Stress, Nervosität oder Angst behelfen. Diese Übungen sind mit guten Anleitungen und zusätzlichen Bildern versehen, die dem Leser die Druckpunkte für die Akupressur anzeigen. Mir persönlich gefallen die Atemübungen besser, aber letztendlich soll jeder selbst lesen und entscheiden, was für ihn die richtige Methode zum Stressabbau ist. Die Übungen sind alltags-tauglich und man braucht keine speziellen Gerätschaften um diese anzuwenden. Mir hat das Buch gefallen, aber wenn ich ehrlich bin, hätte ich es selbst nicht gekauft, schon allein der Preis hat mich für die wenigen Seiten abgeschreckt. Aber ich würde trotzdem sagen, dass die Übungen interessant sind, leicht durchführbar und vielleicht bringen sie sogar den Nutzen, den sie versprechen. Ich bin auf jeden Fall positiv überrascht, berzeugt bin ich erst, wenn die Anwendungen tatsächlich meinen Stress lindern. Ich bedanke mich herzlich bei dem Autor, dass ich sein Werk gewinnen und lesen durfte. Von mir gibt es 3 Sterne. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Entspannung im Studi-Stress Von Hannah Hilgendorf Das Buch verspricht so einiges. Und es hält so einiges. Ich studiere in Vollzeit und habe noch einige Nebentätigkeiten um dieses Studium zu finanzieren. Also: Vollstress. Da kam mir das Buch gerade recht. Ich habe die Übungen jetzt seit ein paar Tagen immer mal wieder ausprobiert und bin überrascht, dass die meisten auch kurzfristig ganz gut funktionieren. Leider sind ein paar der Übungen etwas zu lang, um sie in meinen Tagesablauf einzubauen, denn wer hat schon 20 Minuten am Stück Zeit? Die Übung zur Schulter- und Rückenentspannung und zu Kopfschmerzen sind allerdings Gold wert.

Kurzbeschreibung Dieses Buch befriedigt eines der größten Bedürfnisse des modernen Menschen ein erfolgreicher Umgang mit dem leisen Killer unserer Zeit: Stress. Für seine einfache und praxisorientierte Herangehensweise bekannt, erklärt William Lee (Autor der Bestseller Auftanken mit 5 Minuten Chi-Übungen, Heilende Qi Meditation und Absolute Qi Fitness) leichte Methoden und Techniken, die sofortige Abhilfe bei Stress und Anspannung leisten. Die folgenden Dinge helfen Ihnen beim Stressabbau: Detaillierte Anleitungen Multimediales Hilfsmaterial (Fotos/Videos) Praxisorientierter Fokus Übung speziell für unauffällige Anwendung in Stresssituationen Die Methoden können die langfristigen und unerwünschten Begleiterscheinungen von Stress deutlich reduzieren. Videos, Fotos und detaillierte Anleitungen ermöglichen dem Leser schnelle Anti-Stress-Erfolge zu erleben, ohne dafür irgendein Zubehör kaufen zu müssen. Hinweis: Dieses Buch ist nichts für jene, die auf der Suche nach theoretischen Antworten und wissenschaftlichen Ausführungen sind. Es befasst sich ausschließlich mit praktischen und einfachen Techniken, die Stress abbauen. Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie nicht mehr mit den körperlichen und geistigen Folgen von Stress zu kämpfen haben.