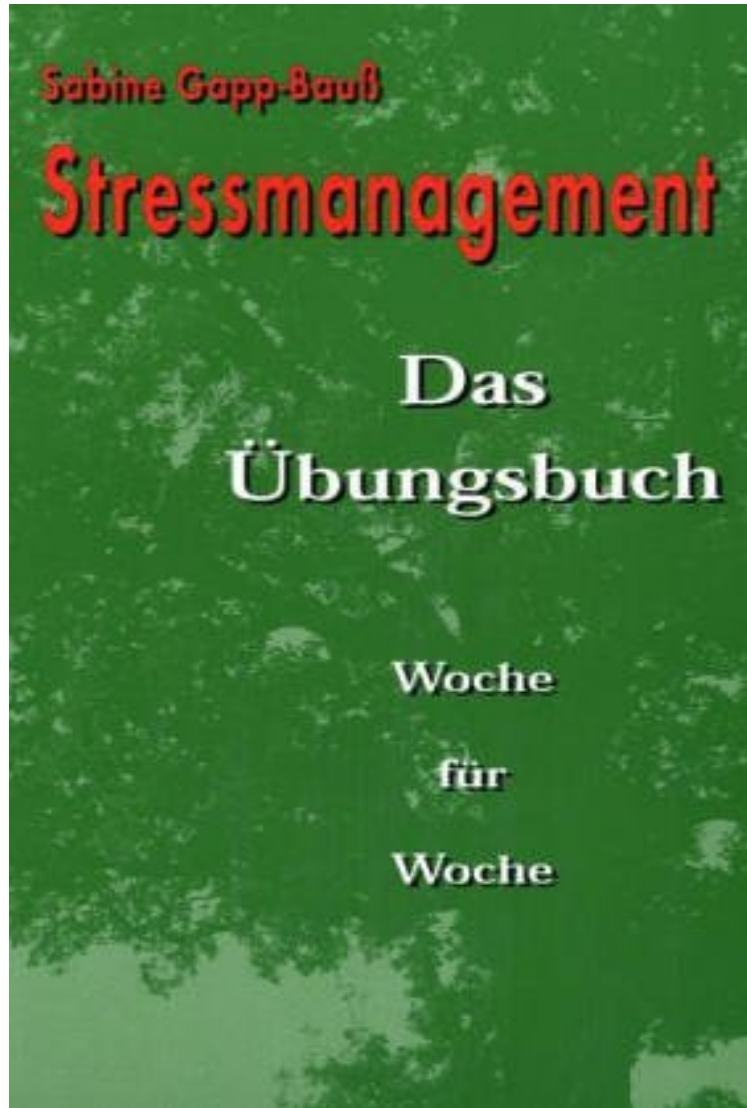


[Mobile book] Stressmanagement: Das bungsbuch Woche fr Woche

Stressmanagement: Das bungsbuch Woche fr Woche

Von Sabine Gapp-Bauss

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1036323 in BcherVerffentlicht am: 2006-01-27Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 9.49 x .59b x 6.73l, Einband: Broschiert168 Seiten | File size: 55.Mb

Von Sabine Gapp-Bauss : Stressmanagement: Das bungsbuch Woche fr Woche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressmanagement: Das bungsbuch Woche fr Woche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ohne Stress gehts auch...Von sabinegrDas neu erschienene bungsbuch der rztin fr Naturheilverfahren ist eine ideale Ergnzung zu ihrem ersten Buch. Es kann jedoch auch unabhngig davon gelesen werden. Dieses Buch ist so angelegt, dass man die 52 Kapitel (entsprechend der Wochen eines Jahres) chronologisch, aber je nach Interesse und Problem auch "mittendrin" mit dem Lesen beginnen kann. Es handelt sich hierbei endlich nicht um einen Ratgeber, der einem

das blaue vom Himmel verspricht, sondern den Leser dazu einludt sich selbst zu entdecken, und eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Nicht unerreichbare Maßnahmen stehen im Vordergrund dieses Buches, sondern praktische und auch realisierbare Anregungen, die einen immer wieder dazu ermuntern sich auf dem Weg hinaus aus der Stressspirale zu machen. Dass der Weg das Ziel ist, und es dazu auch einer inneren Bereitschaft bedarf, wird von der Autorin nicht verschwiegen. Besonders zu erwähnen sind die klare Strukturierung des Buches, die inhaltliche Klarheit und die beeindruckenden Beispiele aus der Praxis einer Ärztin, die keinen Hehl daraus macht, dass sie vor dem Schreiben dieses Buches selbst ganz schön stressige Zeiten hatte. Das macht das Buch so sympathisch und ich versichere ihnen, sie werden kein Jahr benötigen um es zu lesen, aber es wird sie ein Leben lang begleiten, auf dem Weg in ein stressfreieres Leben. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Anti-Stressmittel und gegen Burnout Von Little girl Praxisnahe Tipps sein Leben stressfreier zu gestalten werden in leicht verständlicher Sprache näher gebracht. Anregungen zu Lebensveränderungen wie z.B. regelmäßiges Essen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, etc. werden geboten. Es ist empfehlenswert einmal das ganze Buch zu lesen und dann nach und nach die Übungen zu praktizieren. Es sind oft einfache Übungen, wo man glaubt diese bewirken nichts oder wenig. Diese sollen einem nicht abhalten diese auszuführen, denn das Ergebnis spricht für sich. Nur - man muss etwas Disziplin aufbringen und diese wirklich machen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gut und hilfreich Von Ich Das Buch ist wirklich sehr hilfreich für gestresste Menschen. Man kann die Tips sofort in der Praxis anwenden und die positiven Auswirkungen beobachten.