



**Timeout statt Burnout: Einübung in die
Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber
Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)**



Download



Online Lesen

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

Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft)

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

Gebundenes Buch

Hier erhalten Sie eine Reihe von Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen. Ihre praxiserprobten Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen: - Was ist in meinem Leben in Ordnung und für was bin ich dankbar? - Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten? - Wie kann ich Selbstliebe und Selbstfürsorge in meinem Leben verankern? - Wie kann ich mein Leben auf das neu ausrichten, was für mich wesentlich ist? - Wie lerne ich, den Menschen und Dingen, die für mich bedeutsam sind, mehr Raum zu geben?

 [Download Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskuns ...pdf](#)

 [Online lesen Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebensku ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

199 Seiten

Pressestimmen

In jedem Kapitel gibt es entsprechende Fragen zur Selbstreflektion) und die beiliegende CD mit praxiserprobten Time-out-Übungen. Ein wirklich sehr empfehlenswertes Buch für alle, die einen einfachen (aber nicht mühelosen) Weg zur Entschleunigung suchen, Körper und Seele (wieder) in Balance bringen möchten und auch an den existentielleren Fragen des Lebens interessiert sind. Leo Mersch, amazon.de, September 2012 Werbetext

Die spannendste Reise Ihres Lebens ist die Reise zu sich selbst: Achtsamkeit als Lebenskunst

Kurzbeschreibung

Achtsamkeit als Lebenskunst

Hier erhalten Sie eine Reihe von Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen. Ihre praxiserprobten Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- Was ist in meinem Leben in Ordnung und für was bin ich dankbar?
- Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- Wie kann ich Selbstliebe und Selbstfürsorge in meinem Leben verankern?
- Wie kann ich mein Leben auf das neu ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- Wie lerne ich, den Menschen und Dingen, die für mich bedeutsam sind, mehr Raum zu geben?

Download and Read Online Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

(Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt #GBLXX3E0UD4

Lesen Sie Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt für online ebook Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt 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 Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Bücher online zu lesen. Online Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt ebook PDF herunterladen Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Doc Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Mobipocket Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Fachratgeber Klett-Cotta / Hilfe aus eigener Kraft) von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt EPub