



## **Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung

*Henrik Brandt*

**Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung** Henrik Brandt

Anleitung zur Tiefenentspannung

Audio CD

Mit Hilfe des Autogenen Trainings lernen Sie, allein über Ihre Konzentration in kurzer Zeit zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung zu kommen. Spezielle Formeln helfen Ihnen, den Belastungen des Alltags ruhiger und entspannter zu begegnen. Autogenes Training macht Sie insgesamt gelassener und weniger reizbar von außen. Sie können sich von Anstrengungen und negativem Stress erholen und neue Energiereserven aufbauen.

Die Audio-CD enthält sieben Übungen und eine kurze theoretische Einführung mit Tipps zum Autogenen Training. Je nach Bedarf können Sie die Übungen am Tag als Kurzentspannung für zwischendurch, zum Stressabbau nach der Arbeit oder als Einschlafhilfe am Abend einsetzen. Die Anleitungen des Diplom-Psychologen Henrik Brandt sind arrangiert mit spezieller Musik zur Tiefenentspannung von Steffen Grose.

 [Download Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung ...pdf](#)

 [Online lesen Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung Henrik Brandt**

---

Einband: Audio CD

### **Kurzbeschreibung**

Mit Hilfe des Autogenen Trainings lernen Sie, allein über Ihre Konzentration in kurzer Zeit zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung zu kommen. Spezielle Formeln helfen Ihnen, den Belastungen des Alltags ruhiger und entspannter zu begegnen. Autogenes Training macht Sie insgesamt gelassener und weniger reizbar von außen. Sie können sich von Anstrengungen und negativem Stress erholen und neue Energiereserven aufbauen.

Die Audio-CD enthält sieben Übungen und eine kurze theoretische Einführung mit Tipps zum Autogenen Training. Je nach Bedarf können Sie die Übungen am Tag als Kurzentspannung für zwischendurch, zum Stressabbau nach der Arbeit oder als Einschlafhilfe am Abend einsetzen. Die Anleitungen des Diplom-Psychologen Henrik Brandt sind arrangiert mit spezieller Musik zur Tiefenentspannung von Steffen Grose. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Henrik Brandt ist als Diplom-Psychologe und Autor spezialisiert im individuellen Belastungs- und Stressmanagement. Seit 2003 im eigenen Verlag sowie als Autor im Lüchow Verlag hat er erfolgreich verschiedene Ratgeber zu den Themen Entspannung, Meditation, Stressbewältigung und Pausen veröffentlicht.

Download and Read Online Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung Henrik Brandt  
#BCMIJQLEU5Y

Lesen Sie Autogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung von Henrik Brandt für online  
ebookAutogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung von Henrik Brandt 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 Autogenes Training: Anleitung zur  
Tiefenentspannung von Henrik Brandt Bücher online zu lesen.Online Autogenes Training: Anleitung zur  
Tiefenentspannung von Henrik Brandt ebook PDF herunterladenAutogenes Training: Anleitung zur  
Tiefenentspannung von Henrik Brandt DocAutogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung von  
Henrik Brandt MobipocketAutogenes Training: Anleitung zur Tiefenentspannung von Henrik Brandt EPub