



ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen.

minddrops



Download



Online Lesen

ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen.

minddrops

Audio CD

Atem, ernährt uns, gibt uns Kraft. Atem ist pures Leben. Er ist immer da, immer verfügbar und geht wie von selbst. Genau deswegen ist die Atementspannung so universell einsetzbar und so einfach zu erlernen.

Sie werden wie von selbst wunderbare geistige Ruhe und Klarheit finden. Sie werden am Strand liegen, Ihren Atem mit den Wellen fließen lassen und ganz tief wegdösen. Sie werden an einem idyllischen Waldsee die frühe Morgenstimmung erleben und Ihre Lungen mit herrlich klarer, erfrischender Luft ausfüllen. Sie werden Ihren ganzen Körper atmen lassen, tiefe Entspannung und ein wohliges Kribbeln erfahren. Sie werden ihre Chakren aktivieren und Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördern. Sie werden schnell und ohne Umwege neue Kraft nachtanken, Energie aufladen, sich mental stärken und unkompliziert Entspannungspausen einlegen.

Auf CD1 finden Sie eine Auswahl an grundlegenden Atemübungen. Dazu gehören u. a. Achtsames Atmen, Autogenes Atmen, die Körperatmung, eine wunderschöne Fantasiereise und einige andere kurze Entspannungstechniken rund ums Atmen / Ca. 80 Minuten Spielzeit

Auf CD2 finden Sie 3 kombinierte Übungen: Für ein frisches und gutgelauntes Erwachen am Morgen - Für eine vitalisierende Pause zwischendurch - Für ein sanftes, angenehmes und sorgenfreies Einschlafen am Abend / Ca. 80 Minuten Spielzeit **BONUSDOWNLOADS:** Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort warten auf Sie viele weitere lange und kurze Übungen rund ums Atmen: Der mächtige Feueratem, Heilung, Loslassen, Tiefe Ruhe, Energie, Kraft und Stärke. und noch viele mehr!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort warten auf Sie viele weitere lange und kurze Übungen rund ums Atmen: Der mächtige Feueratem, Heilung, Loslassen, Tiefe Ruhe, Energie, Kraft und Stärke. und noch viele mehr! **ALLE BONUSDOWNLOADS...**

 [Download ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübung ...pdf](#)

 [Read Online ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübu ...pdf](#)

ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen.

minddrops

ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. minddrops

Audio CD

Atem, ernährt uns, gibt uns Kraft. Atem ist pures Leben. Er ist immer da, immer verfügbar und geht wie von selbst. Genau deswegen ist die Atementspannung so universell einsetzbar und so einfach zu erlernen.

Sie werden wie von selbst wunderbare geistige Ruhe und Klarheit finden. Sie werden am Strand liegen, Ihren Atem mit den Wellen fließen lassen und ganz tief wegdösen. Sie werden an einem idyllischen Waldsee die frühe Morgenstimmung erleben und Ihre Lungen mit herrlich klarer, erfrischender Luft ausfüllen. Sie werden Ihren ganzen Körper atmen lassen, tiefe Entspannung und ein wohliges Kribbeln erfahren. Sie werden ihre Chakren aktivieren und Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördern. Sie werden schnell und ohne Umwege neue Kraft nachtanken, Energie aufladen, sich mental stärken und unkompliziert Entspannungspausen einlegen.

Auf CD1 finden Sie eine Auswahl an grundlegenden Atemübungen. Dazu gehören u. a. Achtsames Atmen, Autogenes Atmen, die Körperatmung, eine wunderschöne Fantasiereise und einige andere kurze Entspannungstechniken rund ums Atmen / Ca. 80 Minuten Spielzeit

Auf CD2 finden Sie 3 kombinierte Übungen: Für ein frisches und gutgelautes Erwachen am Morgen - Für eine vitalisierende Pause zwischendurch - Für ein sanftes, angenehmes und sorgenfreies Einschlafen am Abend / Ca. 80 Minuten Spielzeit **BONUSDOWNLOADS:** Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort warten auf Sie viele weitere lange und kurze Übungen rund ums Atmen: Der mächtige Feueratem, Heilung, Loslassen, Tiefe Ruhe, Energie, Kraft und Stärke. und noch viele mehr!

BONUSDOWNLOADS: Mit dieser CD erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich. Dort warten auf Sie viele weitere lange und kurze Übungen rund ums Atmen: Der mächtige Feueratem, Heilung, Loslassen, Tiefe Ruhe, Energie, Kraft und Stärke. und noch viele mehr! **ALLE BONUSDOWNLOADS...**

Downloaden und kostenlos lesen ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. minddrops

******HÖRPROBEN unserer CDs finden Sie auf minddrops.de**

Über den Autor und weitere Mitwirkende

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team aus qualifizierten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung
Download and Read Online ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum
Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. minddrops #LP3CJA2V8HS

Lesen Sie ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops für online ebookATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops 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 ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops Bücher online zu lesen. Online ATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops ebook PDF herunterladenATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops DocATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops MobipocketATEMENTSPANNUNG * Einfache & sofort wirksame Atemübungen zum Entspannen, Regenerieren & Vitalisieren, Aufwachen, Dösen & Einschlafen. von minddrops EPub