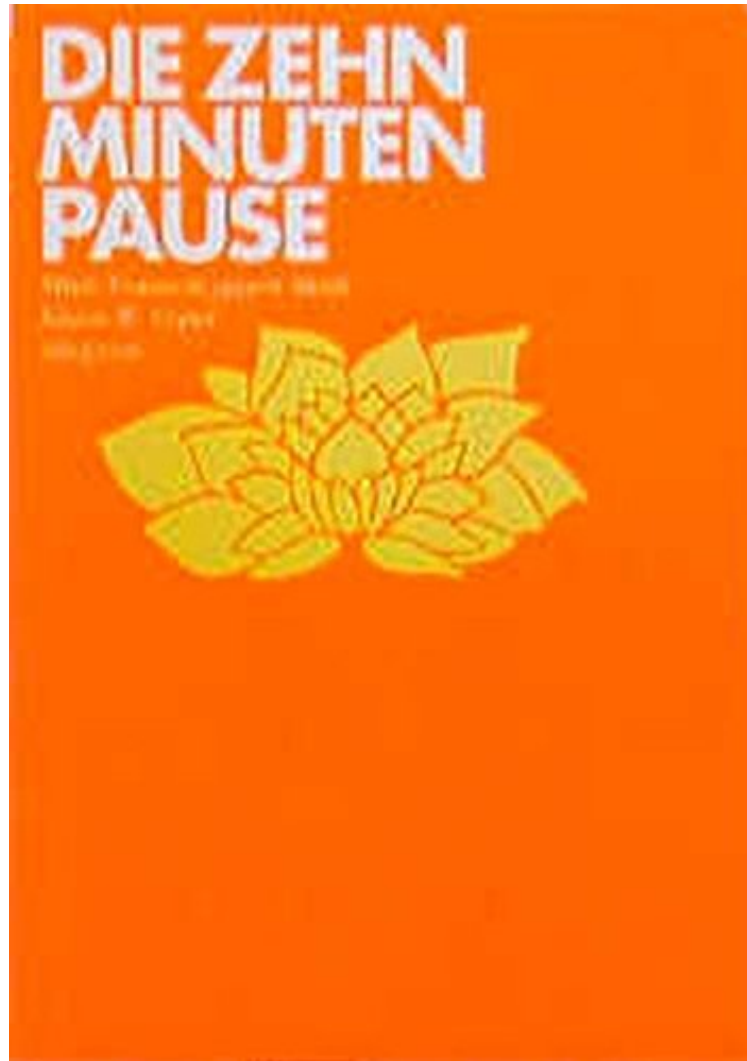


(Mobile pdf) Die 10-Minuten-Pause: Mini-Trancen gegen Stress

## Die 10-Minuten-Pause: Mini-Trancen gegen Stress

Von Klaus W Vopel

*\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #333258 in BcherVerffentlicht am: 2003-09Abmessungen: 9.29 x .59b x 6.46l, Einband: Taschenbuch172 Seiten | File size: 59.Mb

**Von Klaus W Vopel : Die 10-Minuten-Pause: Mini-Trancen gegen Stress** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die 10-Minuten-Pause: Mini-Trancen gegen Stress:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vielseitig anwendbar in Training und UnterrichtVon Tara KingIch verwende dieses Buch seit einiger Zeit fr Kurse zur Stressbewltigung und auch fr Seminare an der Universitt. Alle sind begeistert von den tollen Phantasieisen. Hie und da kann man mal ein Wort verndern oder weglassen, aber grundstzlich echt toll. Volle 5 Punkte von mir.2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr ntzliche TrancegeschichtenVon Fredy Emch-Zielinskaich brauche die Geschichten fr mich selber, als Einleitung von Gruppensitzungen, als Intermezzo von Einzeltherapiesitzungen und als Gutenachtgeschichten fr Angehrige; die meisten entsprechen mir sehr gut.9 von 11

Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die 10 Minuten hat jeder!!! Von traumfängerin Eine wunderbare Zusammenfassung für jeden der zu viel um die Ohren hat um sich mit dem Themen Entspannung, Abschalten, Pause etc. zu beschäftigen. Ich mache die 10-Minuten-Pause jetzt regelmäßig und es tut mir sehr gut.

Pressestimmen "Wie die Erforschung der menschlichen Tagesrhythmik zeigt, ist es wichtig, innerhalb eines (Arbeits-)Tages alle 90 bis 120 Minuten eine etwa 10minütige Pause zu machen, um Stresymptomen vorzubeugen. In dieser Pause kann man z. B. eine Tasse Tee trinken. Der Erholungseffekt ist aber weit tiefer, wenn man Übungen durchführt, wie sie hier vorgeschlagen werden. Der Autor erlutert 60 Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen sowie Phantasieexperimente... Sie wollen Ihren kreativen Inneren öffnen, helfen, sich selbst kennenzulernen und die Sensibilität zu steigern. Die Übungen sind in erster Linie für Gruppenleiter gedacht, da sie aber leicht auch zu Hause, eventuell sogar am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, ist das Werk breiter einsetzbar." (Michael Mcke, ekz)