



Mini-Meditationen

Ulrich Hoffmann

 **Download**

 **Online Lesen**

Mini-Meditationen Ulrich Hoffmann

Audio CD

Die effektive Auszeit für jedermann und überall

Meditation leicht gemacht und ganz anders. Kleine Tiefenentspannungs-Pausen für Körper, Geist und Seele sind der effektive Weg, um auch bei hohen Anforderungen und in einem stresserfüllten Alltag gelassen und bei sich zu bleiben, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, seine Gefühle und Empfindungen dabei wertfrei zu betrachten und so wieder wach und aufmerksam im Hier und Jetzt anzugelangen. Mit den fein abgestimmten Mini-Meditationen für verschiedene Bedürfnisse und Fragen stellt sich in kürzester Zeit ein besseres Lebensgefühl ein.

Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von "Die Sendung mit der Maus" und "Wissen macht Ah!" bekannt. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit Buddhismus und Meditation.

 [Download Mini-Meditationen ...pdf](#)

 [Online Lesen Mini-Meditationen ...pdf](#)

Mini-Meditationen

Ulrich Hoffmann

Mini-Meditationen Ulrich Hoffmann

Audio CD

Die effektive Auszeit für jedermann und überall

Meditation leicht gemacht und ganz anders. Kleine Tiefenentspannungs-Pausen für Körper, Geist und Seele sind der effektive Weg, um auch bei hohen Anforderungen und in einem stresserfüllten Alltag gelassen und bei sich zu bleiben, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, seine Gefühle und Empfindungen dabei wertfrei zu betrachten und so wieder wach und aufmerksam im Hier und Jetzt anzugelangen. Mit den fein abgestimmten Mini-Meditationen für verschiedene Bedürfnisse und Fragen stellt sich in kürzester Zeit ein besseres Lebensgefühl ein.

Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von "Die Sendung mit der Maus" und "Wissen macht Ah!" bekannt. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit Buddhismus und Meditation.

Downloaden und kostenlos lesen Mini-Meditationen Ulrich Hoffmann

Einband: Audio CD

Kurzbeschreibung

Die effektive Auszeit für jedermann und überall Meditation leicht gemacht und ganz anders. Kleine Tiefenentspannungs-Pausen für Körper, Geist und Seele sind der effektive Weg, um auch bei hohen Anforderungen und in einem stresserfüllten Alltag gelassen und bei sich zu bleiben, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, seine Gefühle und Empfindungen dabei wertfrei zu betrachten und so wieder wach und aufmerksam im Hier und Jetzt anzugelangen. Mit den fein abgestimmten Mini-Meditationen für verschiedene Bedürfnisse und Fragen stellt sich in kürzester Zeit ein besseres Lebensgefühl ein. Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von "Die Sendung mit der Maus" und "Wissen macht Ah!" bekannt. Daneben beschäftigt er sich intensiv mit Buddhismus und Meditation. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ulrich Hoffmann war Ressortleiter und Textchef für Gala und Vanity Fair. Seit einigen Jahren konzentriert er sich als zertifizierter Lehrer auf Meditation und Yoga, gibt zahlreiche Kurse und schreibt Bücher.

Ralph Caspers ist einem breiten Publikum vor allem als engagierter Fernsehmoderator von "Die Sendung mit der Maus" und "Wissen macht Ah!" bekannt. Darüber hinaus beschäftigt er sich intensiv mit Meditation.

Download and Read Online Mini-Meditationen Ulrich Hoffmann #JOM9F647PHN

Lesen Sie Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann für online ebook Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann 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 Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann Bücher online zu lesen. Online Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann ebook PDF herunterladen Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann Doc Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann Mobipocket Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann EPub