



Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit



Download



Online Lesen

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

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin

 [Download Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit ...pdf](#)

 [Online lesen Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin

48 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht körperlicher oder seelischer Schmerzen.

Diese CD mit Begleitheft enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Body-Scan, wie sie von Jon Kabat-Zinn in der Stress-Reduction-Clinic entwickelt wurden.

Jon Kabat-Zinn ist Gründer der Stress-Reduction-Clinic, des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft und Professor emeritus der Medizin an der Universität von Massachusetts. Sein Programm zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen, kurz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), wird in den USA seit über 30 Jahren von mittlerweile mehr als 5.000 Ärzten angeboten.

Inhalt der CD

gesprochen von Lienhard Valentin

Einleitung zum Body-Scan – 3:20 Minuten

Der Body-Scan – 42:30 Minuten

Die Sitzmeditation – 26:40 Minuten Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Jon Kabat-Zinn ist Gründer und ehemaliger Direktor der Stress Reduction Clinic und Professor für Medizin an der Universität in Worcester, Massachusetts sowie Direktor des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft. Er ist international bekannt für seine Arbeit, Achtsamkeitspraxis in die medizinische Betreuung zu integrieren. Ulrike Kesper-Grossman ist Yogalehrerin(BDY) und ausgebildet in Gesprächstherapie. Sie hat mehrere Jahre in den USA gelebt und war dort als Mitarbeiterin von Dr. Jon Kabat-Zinn am Institut für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft tätig. Seit 1998 bietet sie an dem von ihr mitgegründeten Institut für Yoga, Meditation und Gesundheit in Freiburg i. Br. regelmäßig Zehn-Wochenkurse und Seminare zur Stressbewältigung an.

Download and Read Online Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin #H01C7A8WNL5

Lesen Sie Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin für online ebook Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin 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 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin Bücher online zu lesen. Online Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin ebook PDF herunterladen Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin Doc Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin Mobipocket Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin EPub