



Else Müller
**Du spürst unter deinen
Füßen das Gras**
Autogenes Training in
Phantasie- und Märchenreisen



Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen



Download



Online Lesen

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

Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen

Else Müller

Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen Else Müller

Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen

 [Download Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogene ...pdf](#)

 [Online lesen Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autoge ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen Else Müller

192 Seiten

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Else Müller ist Diplom-Pädagogin. Als Therapeutin und Kursleiterin für Autogenes Training, Atemtraining und Meditation hat sie viele neue Wege im Bereich Entspannung und Meditation entwickelt und bietet Fortbildungsseminare für Pädagoginnen und Erzieherinnen an. Seit 25 Jahren ist sie als Autorin tätig und hat bereits über eine Million Bücher und Tonträger veröffentlicht, darunter die Bestseller »Du spürst unter deinen Füßen das Gras« und »Wenn der Wind über Traumwiesen weht«. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Stress - eine Zeitkrankheit Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft an den einzelnen führen bei sehr vielen Menschen zu einer Belastung, die an die physischen und psychischen Grenzen stößt. Der Betroffene gerät aus dem Gleichgewicht; es kommt zu einem Mißverhältnis zwischen Körper, Geist und Seele. Hektik, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung, übersteigter Leistungsanspruch und Konkurrenzdenken führen zu Dauerbelastungen und Stress, die vorzeitig verschleißend und krankmachen. Einschränkungen in der Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung im Beruf und im persönlichen Leben sind die schwerwiegenden Folgen einer solchen Selbstentfremdung. Die kreativen Möglichkeiten im Leben des Menschen werden reduziert durch Störungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen, durch Isolation und Einsamkeit. Schwierigkeiten in Partnerschaft und Ehe, im Zusammenleben von Eltern und Kindern, am Arbeitsplatz, schränken die Arbeits- und Liebesfähigkeit ein und führen in wachsendem Maß zu Lebensunlust. Von vielen Menschen wird der Stress mit seinen vielfältigen Auswirkungen fast als unabänderlich hingenommen, erlitten. Daß Krankheit der körperliche Ausdruck seelischer Konflikte ist, diesem Zusammenhang wird in der traditionellen Medizin oft nicht ausreichend Rechnung getragen. Dabei ist das Ansteigen von psychosomatischen Erkrankungen erschreckend. Der Beweis für das enge Zusammenspiel zwischen Körper und Seele ist das Fehlen organischer Befunde.- Der Patient leidet subjektiv, obschon objektiv nichts festzustellen ist, was auf eine eindeutig diagnostizierbare Krankheit schließen ließe. Damit werden die Symptombehandlungen durch Medikamente unwirksam. Sie können nur lindern, nicht heilen. Als sogenannte Lebenshilfen werden dann oft verstärkt Alkohol, Zigaretten, Tabletten und Drogen eingesetzt. Diese »Hilfen« führen aber immer tiefer in eine Hilflosigkeit.

Download and Read Online Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen Else Müller #2S6XQNH8LG5

Lesen Sie Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller für online ebook Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller 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 Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller Bücher online zu lesen. Online Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller ebook PDF herunterladen Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller Doc Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller Mobipocket Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen von Else Müller EPub