



## **Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe)

*Ronald Schweppe, Aljoscha Long*

**Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe)** Ronald Schweppe, Aljoscha Long

 **Download** [Gelassenheit für Anfänger \(GU Einzeltitel Lebens ...pdf](#)

 **Online lesen** [Gelassenheit für Anfänger \(GU Einzeltitel Lebe ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) Ronald Schweppe, Aljoscha Long**

---

144 Seiten

Kurzbeschreibung

**Mit Leichtigkeit lernen loszulassen, zu entspannen und einfach leben** Stress, Termindruck, Reizüberflutung: Immer mehr Menschen fühlen sich davon überfordert. Die richtige innere Haltung hilft dabei, sich von belastenden Situationen im Beruf und Privatleben nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Zehn frei kombinierbare Einheiten mit vielen praktischen Übungen vermitteln die Methoden für ein gelassenes, ausgeglichenes Leben. Loslassen, andere so sein lassen, wie sie sind, sich selbst nicht so ernst nehmen und zu den eigenen Schwächen stehen – eine Lektüre, die spürbar gut tut. Extra: Das Buch enthält 18 heraustrennbare Kärtchen für die tägliche Inspiration oder als Entscheidungshilfe. Gelassenheit to go! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Aljoscha Long, Diplom-Psychologe, war zunächst als Therapeut, Komponist und Kampfkunstlehrer tätig, bevor er begann, Bücher zu schreiben. Er hat Ausbildungen in Hypnose, Taijiquan und NLP. Gemeinsam mit Ronald Schweppe entwickelte er die Methode Personale Integration. Aljoscha Long lebt mit seiner Frau in München und Guangzhou (China).

Ronald Schweppe ist Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Psychologie. Er ist Meditationslehrer und hat Ausbildungen in NLP und MBSR. In seinen Büchern vermittelt er zudem eine umfassende Kenntnis aus fernöstlichen Übungswegen. Ronald Schweppe lebt mit seiner Familie in München.

Carsten Fabian ist Sprecher und Moderator beim Bayerischen Rundfunk. Außerdem leiht er seine Stimme Lehr- und Dokumentarfilmen, nimmt Hörbücher auf und gibt öffentliche Lesungen. Sein Lebensmotto: Nimm das Leben, wie es kommt, aber versuche alles, damit es so kommt, wie Du es gerne nehmen möchtest! Download and Read Online Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) Ronald Schweppe, Aljoscha Long #MF0BNKEVC2A

Lesen Sie Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long für online ebook  
Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long  
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  
Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long Bücher online zu lesen.  
Online Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long ebook PDF herunterladen  
Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long Doc  
Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long Mobipocket  
Gelassenheit für Anfänger (GU Einzeltitel Lebenshilfe) von Ronald Schweppe, Aljoscha Long EPub