



14,95€

ISBN 978-3906837178

Autorin: Monika A. Pohl

Sprecherin Dana Friedrich

Spielzeit ca. 70 Minuten + Bonus



MEDITATION IN BEWEGUNG

Den Körper aktivieren, überflüssigen Ballast abwerfen, mentale Blockaden auflösen, in Ruhe und Stille eintauchen.

Meditationen in Bewegung sind eine wertvolle Quelle zur Wahrung der inneren Balance. Aufgrund ihrer Kürze und Prägnanz sind sie ein zeitgemäßes Mittel zur regelmäßigen Entschleunigung und Entspannung. Sie fördern die Gesundheit und bieten einen hervorragenden Rahmen, um mit sich selbst im achtsamen Kontakt zu bleiben. Das Ziel der dynamischen Übungen ist, durch Bewegung den Körper zu aktivieren, überflüssigen Ballast von sich abzuwerfen und mentale Blockaden aufzulösen, um dann in Ruhe und Stille einzutauchen. Auf diese Weise stellt sich langfristig mehr Gelassenheit, Präsenz und Klarheit im alltäglichen Tun ein.

BONUSDOWNLOADS: Mit dem Kauf dieser CD erhalten Sie kostenfrei Zugang zu umfangreichen MP3-Bonusdownloads. Aktuell warten dort alle Titel dieser CD in einer Version mit reduzierter Anleitung.

DIE AUTORIN: Monika Alicja Pohl ist Expertin für Selbstfürsorge. Als Dozentin in der Erwachsenenbildung vermittelt sie Strategien und Kompetenzen zur Stärkung der eigenen Gesundheit und Entwicklung einer achtsamen und empathischen Persönlichkeit. Sie ist Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung, Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie und Inhaberin der Physioyoga Akademie. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement empowert sie Menschen und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene, sowie inspirierende und motivierende Vorträge.

DIE SPRECHERIN: Dana Friedrichs Stimme ist quasi das i-Tüpfelchen dieser Produktion - sanft, unaufdringlich, liebevoll und rundum sympathisch. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.