



Preis 13,95

ISBN 978-3-906837-01-7

Verfügbar ab 01. Oktober 21

Autor minddrops

Sprecherin Dana Friedrich

Spielzeit ca. 79 Minuten + Bonus



9 783906 837017 >

ZEIT FÜR EINE PAUSE

Mini-Meditationen zum Entspannen, Erfrischen, Träumen, Atmen, Achtsam sein, gut Fühlen

Wenn Du dich gestresst fühlst, überfordert bist, den Überblick verlierst, sich Spannungen und Unruhe in Dir ausbreiten, oder Du vor anstehenden Herausforderungen frische Energie und Klarheit brauchst, dann findest Du hier die genau passende Pause.

In diesen vielen, kleinen, abwechslungsreichen Mini-Meditationen benutzt du Deine achtsame Konzentration auf Empfindungen und Atmung sowie Deine Vorstellungskraft, um Dich ganz schnell ein entscheidendes Stückchen runterzufahren, innere Ruhe und Gelassenheit zu stärken und Dich wieder zu zentrieren, zu erfrischen und neue Kraft zu schöpfen.

BONUSDOWNLOADS

Mit dieser Produktion erhalten Sie kostenfreien Zugang zu unserem Downloadbereich.

ÜBER 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.