



## Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit



**Download**



**Online Lesen**

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

# Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit

*Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger*

**Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit** Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger

 [Download Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und ...pdf](#)

 [Online lesen Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke u ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger**

---

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Wissen Sie, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist?

Das Lebenstempo steigt, der Alltag hat einen fast pausenlos in Beschlag. Manchmal ist das herausfordernd und spannend, oft ist es anstrengend und erschöpfend. Damit man in diesem Strudel die Orientierung behalten kann, gibt es das Lebe Balance-Programm.

Lebe Balance basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Psychologie und Psychotherapie und zeigt

- wie Sie Ihre innere Stärke und Energie schützen, ausbauen und erhöhen können,
- wie Sie eine Balance finden zwischen der Bewältigung des Alltags und der Orientierung an den Dingen, die wirklich wichtig sind,
- wie Sie den Augenblick intensiver erleben und die Herausforderungen des Lebens aktiv angehen.

Lassen Sie sich auf Lebe Balance ein und entwickeln Sie Bewusstheit für Ihr persönliches Ressourcen-Gleichgewicht - Ihr Leben wird einfacher, nachhaltiger, intensiver und reicher werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Professor Dr. Martin Bohus ist Ärztlicher Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim.

Lisa Lyssenko ist Diplom-Psychologin und Spezialistin im Bereich Resilienz- und Schutzfaktorenforschung.

Michael Wenner berät als Diplom-Psychologe und als Coach Unternehmen zur Burnout-Prävention.

Professor Dr. Mathias Berger ist Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.Lebe-Balance.de](http://www.Lebe-Balance.de)

Download and Read Online Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger #BHZR8FD7KAC

Lesen Sie Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger für online ebookLebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger 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 Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger Bücher online zu lesen.Online Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger ebook PDF herunterladenLebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger DocLebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger MobipocketLebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit von Martin Bohus, Lisa Lyssenko, Michael Wenner, Mathias Berger EPub