

Kurztext

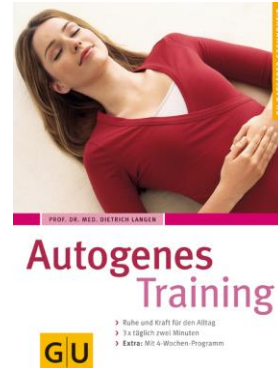
Dietrich Langen / Prof. Dr. med. Karl Mann

Autogenes Training

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3064-8



Autogenes Training ist ideal geeignet, um sich in der Alltagshektik eine Pause zu gönnen und neue Kraft zu tanken. In diesem Buch ist die besonders effektive, vereinfachte Form dieser Methode beschrieben. Zusätzlich helfen individuelle Leitsätze bei verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden. Dieser erfolgreiche GU Ratgeber gilt mittlerweile als Standardwerk und bietet seit über 20 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für den Einstieg in das Autogene Training.