

Mental Shower

Stärke deinen Geist und fühle dich frei. Mit einem Vorwort von Dan Millman

Nicht nur Top-Athleten und Manager stehen unter großem Druck – jeder von uns kennt die Angst vor dem Scheitern und das ungute Gefühl, das eigene Potenzial nicht auszuschöpfen. Der »friedvolle Krieger« Yasin Seiwasser bringt mit seiner Mental-Shower-Methode alle auf Erfolgskurs, die ihre volle Kraft nutzen und ihren Geist stärken wollen. Mit Affirmationen, Meditation, Imagination und Atemtechniken ist sein Buch ein Tool zur Selbstermächtigung und Potenzialentfaltung.

Nicht nur Top-Athleten und Manager stehen unter großem Druck – jeder von uns kennt die Angst vor dem Scheitern und das ungute Gefühl, das eigene Potenzial nicht auszuschöpfen. Der 'friedvolle Krieger' Yasin Seiwasser bringt mit seiner Mental-Shower-Methode alle auf Erfolgskurs, die ihre volle Kraft nutzen und ihren Geist stärken wollen. Mit Affirmationen, Meditation, Imagination und Atemtechniken ist sein Buch ein Tool zur Selbstermächtigung und Potenzialentfaltung.



21,00 €
19,63 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783451602207
Medium: Buch
ISBN: 978-3-451-60220-7
Verlag: Herder Verlag GmbH
Erscheinungstermin: 13.05.2024
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2024
Produktform: Gebunden
Gewicht: 352 g
Seiten: 208
Format (B x H): 133 x 209 mm

