



## **Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz

*Regine Herbig*

Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz Regine Herbig

 [Download Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance ...pdf](#)

 [Online lesen Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balan ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz Regine Herbig**

---

288 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Dieses Buch führt Sie in eine Methode zur Selbstregulierung ein, bei der das physische und emotionale Herz im Mittelpunkt stehen. Herz-Resonanz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über den messbaren Zusammenhang zwischen Emotionen, Herz und Gehirn. In einem systematisch aufgebauten Übungsprogramm lernen Sie, wie Sie über die Herz-Resonanz-Atmung und die Kraft der positiven Gefühle Ihre Physiologie tiefgreifend beeinflussen und Ihr vegetatives Nervensystem in vollständige Balance bringen können.

Das Programm ist speziell auf die unmittelbare Anwendung vor, in und nach Stressmomenten zugeschnitten und begleitet Sie schrittweise bei der Integration in Ihren Alltag. Die angebotenen Übungen sind einfach, effektiv und überall einsetzbar. Sie bringen mehr Gelassenheit, Freude und Herzenergie in Ihr Leben. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Regine Herbig ist Atemtherapeutin, Coach und Trainerin und hat in mehr als 30 Jahren in der Begleitung von Menschen mit stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden reiche Erfahrungen sammeln können.

In Ihrer Arbeit verbindet sie Körpertherapie, Psychologie und Spiritualität miteinander.

[www.RegineHerbig.com](http://www.RegineHerbig.com) [www.Herz-Resonanz.com](http://www.Herz-Resonanz.com)

Download and Read Online Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz Regine Herbig #IM7XU2DZERF

Lesen Sie Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig für online ebook Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig 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 Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig Bücher online zu lesen. Online Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig ebook PDF herunterladen Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig Doc Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig Mobipocket Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance: Stressbewältigung durch Herz-Resonanz von Regine Herbig EPub