



## Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt

*Dr. Angela Fetzner*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt** Dr. Angela Fetzner

 [Download Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt ...pdf](#)

 [Online Lesen Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt ...pdf](#)

# **Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt**

*Dr. Angela Fetzner*

**Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt** Dr. Angela Fetzner

## **Downloaden und kostenlos lesen Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt Dr. Angela Fetzner**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Kennen auch Sie Menschen, neben denen ein Haus einstürzen kann und die trotzdem vollkommen ruhig bleiben? Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann und die stets souverän und entspannt sind? Diese Menschen besitzen eine Fähigkeit, welche den meisten von uns fehlt: Gelassenheit.

### **Gelassenheit – Eine Kunst, die nur wenige beherrschen**

Für die meisten von uns sind schon kleinste Widrigkeiten des Alltags starke Belastungsproben für das angespannte Nervenkostüm: Die Ursachen für mangelnde Gelassenheit sind dagegen vielseitig und reichen von Konflikten mit anderen Menschen über permanente Überlastung und Hektik im Berufs- und Privatleben bis zur ständigen Reizüberflutung.

Die gute Nachricht lautet jedoch: Gelassenheit ist eine Kunst, die man erlernen kann.

### **Gelassenheit kann man lernen**

Dieses Buch zeigt auf, wie man Stress-Situationen erkennt und wie man durch eine veränderte, unvoreingenommene Sicht der Dinge angemessen reagiert. Weiter werden alle wesentlichen mentalen Techniken und Entspannungspraktiken dargestellt, mittels derer Aggressionen und Stress abgebaut werden können.

Der Ratgeber bietet verständliche, alltagstaugliche und gut umsetzbare Techniken, wie man auch in schwierigen Situationen stets einen kühlen Kopf bewahrt. Bei Umsetzung der Tipps werden Sie Schritt für Schritt an mentaler Stärke gewinnen und auch in emotional aufgeladenen Situationen gelassen bleiben. Eine gelassene Grundhaltung ist auch die Basis für mehr Lebensqualität und ein gesünderes Leben.

*Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.*

Kurzbeschreibung

Kennen auch Sie Menschen, neben denen ein Haus einstürzen kann und die trotzdem vollkommen ruhig bleiben? Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann und die stets souverän und entspannt sind? Diese Menschen besitzen eine Fähigkeit, welche den meisten von uns fehlt: Gelassenheit.

### **Gelassenheit – Eine Kunst, die nur wenige beherrschen**

Für die meisten von uns sind schon kleinste Widrigkeiten des Alltags starke Belastungsproben für das angespannte Nervenkostüm: Die Ursachen für mangelnde Gelassenheit sind dagegen vielseitig und reichen von Konflikten mit anderen Menschen über permanente Überlastung und Hektik im Berufs- und Privatleben bis zur ständigen Reizüberflutung.

Die gute Nachricht lautet jedoch: Gelassenheit ist eine Kunst, die man erlernen kann.

### **Gelassenheit kann man lernen**

Dieses Buch zeigt auf, wie man Stress-Situationen erkennt und wie man durch eine veränderte, unvoreingenommene Sicht der Dinge angemessen reagiert. Weiter werden alle wesentlichen mentalen Techniken und Entspannungspraktiken dargestellt, mittels derer Aggressionen und Stress abgebaut werden können.

Der Ratgeber bietet verständliche, alltagstaugliche und gut umsetzbare Techniken, wie man auch in schwierigen Situationen stets einen kühlen Kopf bewahrt. Bei Umsetzung der Tipps werden Sie Schritt für Schritt an mentaler Stärke gewinnen und auch in emotional aufgeladenen Situationen gelassen bleiben. Eine gelassene Grundhaltung ist auch die Basis für mehr Lebensqualität und ein gesünderes Leben.

*Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.*

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Angela Fetzner:

Dr. rer. nat. Angela Fetzner ist als Apothekerin, Autorin und Seminarleiterin international tätig.

Von 2012-2017 Veröffentlichung von mehr als 40 Ratgebern und Fachbüchern v. a. zu verschiedenen Gesundheitsthemen, die Tausende von Lesern begeisterten.

Als Apothekerin der Praxis - mit dem entsprechenden fachlichen Wissen durch Pharmaziestudium, Promotion und zahlreiche Fortbildungen - ist es ihr Anliegen, den Menschen komplexe medizinische und pharmazeutische Sachverhalte verständlich nahe zu bringen.

Nähere Informationen auf der Homepage <http://angela-fetzner.de>

Download and Read Online Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt Dr. Angela Fetzner

#A5WYMH1D09Q

Lesen Sie Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner für online ebook Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner 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 Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner Bücher online zu lesen. Online Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner ebook PDF herunterladen Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner Doc Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner Mobipocket Wege zur Gelassenheit - Wie die Seele wieder auftankt von Dr. Angela Fetzner EPub