

Einführung

- 1 Kraftvoll mit einem täglich
gut gefüllten Akku 5:47
2 Richtig abschalten – aber wie? 2:01

- 15 Achtsame Experimente
mit den Sinnen erleben 5:51

Ladestation I: Stark und souverän mit Blitztankstellen

- 3 Stark und souverän mit
Blitztankstellen 2:07
4 In Ruhe ankommen 2:05
5 Klänge bewusst erleben 1:34
6 Den Körper erleben 4:07
7 Den Atem erleben 3:40
8 Stress abschütteln 3:44
9 Die Stimme erleben 2:28
10 Präsentes Nichtstun erleben 3:05
11 Balance-Pendeln – Wippen 2:46

- 16 Abschaltrituale nach der Arbeit 4:24
17 Focusingorientiert im
Körper ankommen 8:45

- 18 Körper begrüßen, danken und
tanzend erkunden, was guttut 8:05
19 Summen 2:11
20 Wohlfühlort im Körper 7:25

Ladestation II: Pausen bewusst erholksam gestalten

- 12 Pausen bewusst erholksam
gestalten 2:08
13 Erkunden, was es jetzt für
Sie braucht 2:11
14 Entschleunigendes,
achtsames Gehen erleben 2:09

Ladestation IV: Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

- 21 Kraftspendenden Gegenpol
zur Arbeit aufbauen 3:26

Download

- 1 Die Stärkungsatmung 2:16