

Einführung

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

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** Präsenzes Nichtstun erleben 3:05
- 11** Balance-Pendeln – Wippen 2:46

Ladestation II: Pausen bewusst erholsam gestalten

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

- 15** Achtsame Experimente mit den Sinnen erleben 5:51

Ladestation III: Wirksam abschalten nach der Arbeit

- 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 IV: Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

- 21** Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen 3:26

Download

- 1** Die Stärkungsaatmung 2:16