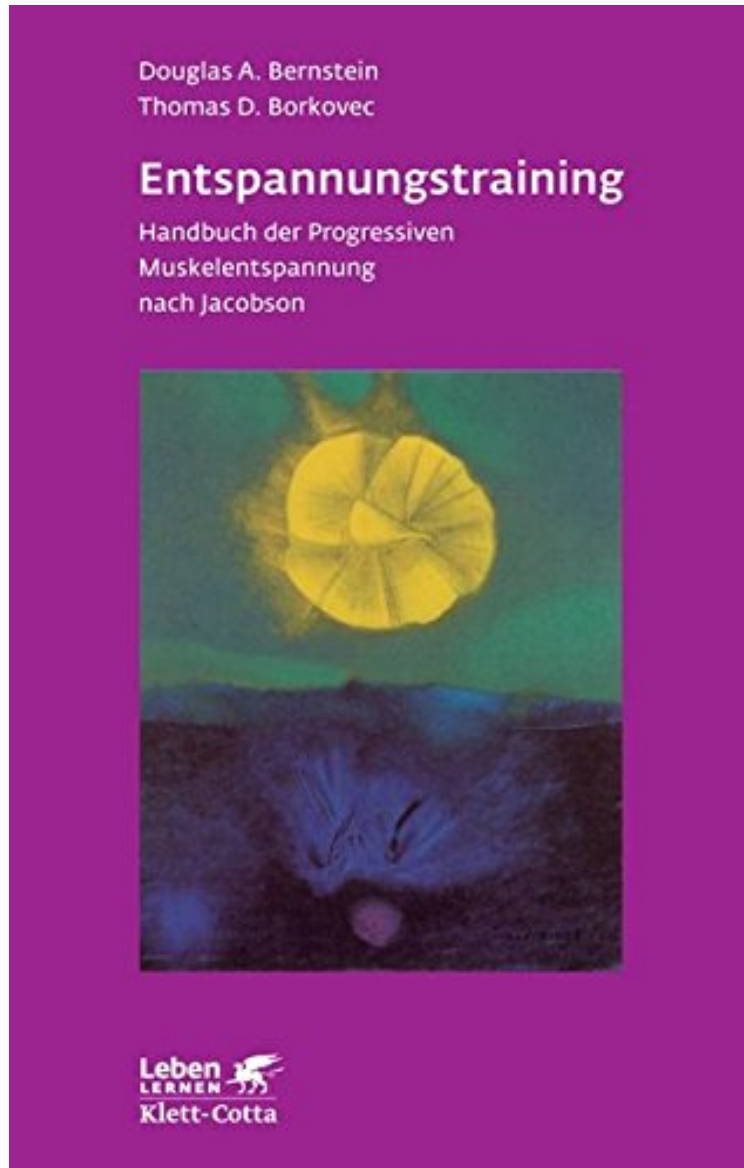


(Get free) Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung (Leben Lernen 16)

# Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung (Leben Lernen 16)

Von Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #471981 in BcherVerffentlicht am: 2013-12-09Abmessungen: 8.35 x .87b x 5.39l, Einband: Taschenbuch199 Seiten | File size: 78.Mb

Von Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec : Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung (Leben Lernen 16) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung (Leben Lernen 16):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht jr

jedermann Von Carsten Seekamp Dieses Buch eignet sich nicht für diejenigen, die sich die Progressive Muskelentspannung selbst aneignen wollen. Es ist ein Buch für Kursleiter, denen es mit Sicherheit wertvolle Tipps gibt. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gute Grundlage für Seminare und Nachschlagewerk für Seminarleiter Von G. S. Hier gibt es gute Anregungen finde ich und auch noch einmal eine Auffrischung für die eigene Haltung. Ich mag dieses Buch und kann es empfehlen, wenn man sich für das Thema wirklich interessiert. 1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gutes Buch Von Kniffel456 Eine gut verständliche, nicht zu aufgeblähte Anleitung, wie progressive Muskelentspannung gemacht wird. Ich besitze dieses Buch bereits seit meiner Studienzeit. Ich gebe nur 4 Sterne, weil es könnte ja inzwischen etwas Besseres geben.

Kurzbeschreibung Da sie schneller und leichter erlernbar ist als das Autogene Training, wird sie von klinischen Psychologen und Ärzten zunehmend eingesetzt, um tiefe Entspannung zu erzeugen. Mit diesem Handbuch liegt die erste Darstellung dieser Entspannungstechnik in deutscher Sprache vor, die ausführlich in Grundlagen und Verfahren einführt und Abwandlungen der Standard-Methode beschreibt.