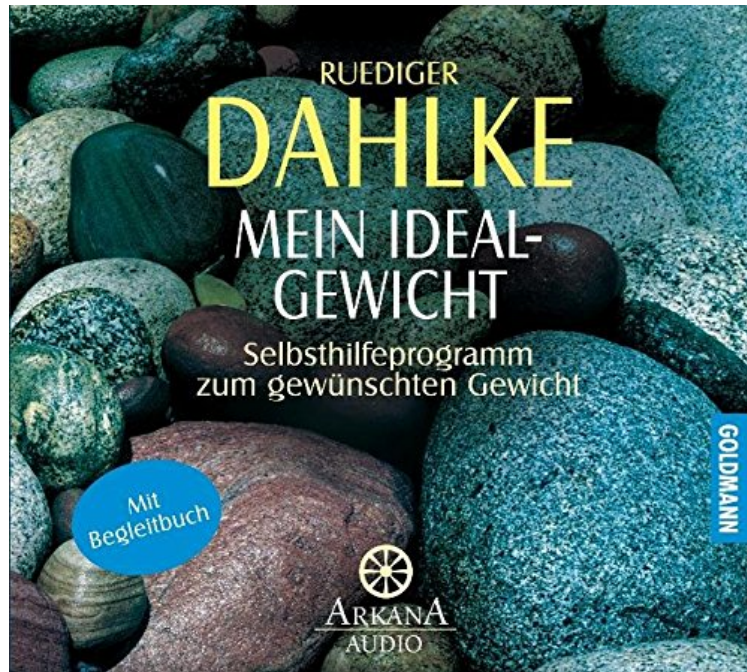


[Read and download] Mein Idealgewicht: Selbsthilfeprogramm zum gewünschten Gewicht - Mit Begleitbuch

Mein Idealgewicht: Selbsthilfeprogramm zum gewünschten Gewicht - Mit Begleitbuch

Von Ruediger Dahlke

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #38578 in BcherMarke: GOLDMANNVerffentlicht am: 2002-09-19Abmessungen: 5.08 x 1.06b x 5.63l, Lnge: 226 MinutenEinband: Audio CD64 Seiten | File size: 44.Mb

Von Ruediger Dahlke : Mein Idealgewicht: Selbsthilfeprogramm zum gewünschten Gewicht - Mit Begleitbuch

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Idealgewicht: Selbsthilfeprogramm zum gewünschten Gewicht - Mit Begleitbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. okVon Wolfgang SpenglerDieses Material ist nicht fr jeden geeignet. Nur wer die Zeit hat und den eisernen Willen hat kommt damit zurecht. Die besprochene CD ist ok. Die Stimme wirkt auf mich nicht so ein und ist zu schnell gesprochen. Zeitweise ohne Gefhl.53 von 56 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es funktioniert tatschlichVon GabyNach vielen vergeblichen Diten wollte ich vor einigen Monaten einen anderen Weg des Abnehmens beschreiten. Schon nach der ersten "Sitzung" des Selbsthilfeprogramms habe ich mein Essverhalten gendert. Nach 3 Monaten habe ich nun schon fast 10 kg runter, und das ohne Frust und Stress. Um das neue Essverhalten wirklich zu verinnerlichen, wiederhole ich die Sitzungen alle paar Wochen.34 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viel zu schnell gesprochenVon ManuDie Musik ist gut und die Stimme angenehm, der Text an sich gut -ABER vor allem die 1. CD, die auch die Basis bildet, ist meiner Ansicht nach viel zu schnell gesprochen und die 1. CD hat auch einen etwas hohlen Klang (Probleme im Aufnahmestudio?).Ich konnte mich bei der 1. CD absolut nicht entspannen, da ich mich auf den VIEL zu schnell gesprochenen Text zu sehr konzentrieren mute, um ihn überhaupt zu verstehen (Sonst htte es sich fr mich so angehrt: bjlwldlvmdlglmvldvmdkf). Und es ist dadurch auch immer mehr rger whrend des Anhrens in mir hochgestiegen.Bei den anderen 2 CDs hab ich nur kurz reingehrt, sind um eine Nuance langsamer gesprochen und die Tonqualitt ist gut.SCHADE.Sollte es eine Mglichkeit

geben, die CDs "in Zeitlupe" abzuspielen, wren sie toll.Im Begleitbchlein stehen ein paar gute Anstze, die zum Nachdenken anregen.Vielleicht werde ich mir die CDs nochmal beim putzen oder anderen Ttigkeiten anhren, jedenfalls nicht zur Entspannung.Fr mich ist es sicher besser, ein Buch von Herrn Dahlke zu lesen.Fazit: Gutes Konzept, wegen der Sprache nur 3 Punkte.

ProduktbeschreibungSelbsthilfeprogramm zum gewnschten Gewicht. 230 Min.Audio CDCD aus dem Arkana-Audio-Selbstheilungsprogramm Gefhrte Meditationen mit Musikuntermalung

KurzbeschreibungCD aus dem Arkana-Audio-Selbstheilungsprogramm. Gefhrte Meditationen mit MusikuntermalungGewichtsprobleme sind lngst zu einem Gesellschaftsthema geworden mit der Folge einer unbersehbare Flle von schnellen Hilfsangeboten. Keines der Patentrezepte fhrt aber auf dem propagierten bequemem Weg zum Idealgewicht. Wrde eines der Wundermittel helfen, wren alle anderen berflssig.Ein inneres Muster bestimmt unser Gewicht wie der krpereigene Thermostat unsere Temperatur. Seelische Probleme knnen den Gewichtsregler veranlassen, unser Gewicht hher zu regeln als uns lieb ist, wie es etwa beim Kummerspeck deutlich wird. Solange die vielfltigen Grnde hinter der verstellten Reglereinstellung nicht klar sind, knnen uere Manahmen auf Dauer nichts bringen.Hier setzen die beiden Reisen an. Auf der ersten entdecken Sie das Muster hinter Ihren Essgewohnheiten und den tieferen Sinn hinter dem bergewicht. So werden Ihnen die Vorteile dieser Lsungen deutlich, sowohl was den Essens- als auch was den Gewichtsgewinn angeht. Sobald Sie die Hinter-Grnde akzeptieren und die Verantwortung fr das eigene bergewicht bernehmen, helfen Ihnen beide Reisen, andere Wege zur Lsung des ursprnglichen Problems zu finden. In der zweiten Reise knnen Sie darber hinaus das Leben mit der Idealfigur einben, untersttzt von den neuen seelischen Einlungsmglichkeiten.3 CDs, Laufzeit 3 Std. 46 min.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Bchern von Krankheit als Weg bis Krankheit als Symbol begrndete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie Schicksalsgesetze, Schattenprinzip und Lebensprinzipien bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vortrge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Bchern wie Peace Food und Buch der Widerstnde, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Sdsteiermark.