



Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten

Ingo Froböse

Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten Ingo Froböse

Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten. Lesung. Gekürzte Ausgabe. 210 Min.

Audio CD

Ein Leben ohne Pause gilt für viele als völlig normal. Die beruflichen Anforderungen steigen - Arbeit wird zum Marathonlauf. Feierabend und Wochenende werden ebenfalls prall mit Programm gefüllt. Doch ohne Pause werden wir krank! Dieses Hörbuch zeigt, was wir von Spitzensportlern und ihren Regenerationstechniken lernen können. Prof. Dr. Ingo Froböse stellt aktive und passive Maßnahmen vor, um die Heilkraft der Pause richtig zu nutzen, und erklärt den Unterschied zwischen kurzfristiger Regeneration und nachhaltiger Erholung. So erhalten wir in vier verschiedenen Phasen - im Tagesverlauf, nach getaner Arbeit, am Wochenende und im Urlaub - die Möglichkeit, den Schalter erfolgreich wieder auf "Power" zu stellen.

 [Download Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschal ...pdf](#)

 [Online lesen Power durch Pause: Stress stoppen, richtig absch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten Ingo Froböse

Einband: Audio CD

Download and Read Online Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten Ingo Froböse #XA31OLD29ET

Lesen Sie Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo Froböse für
online ebookPower durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo Froböse
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 Power durch
Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo Froböse Bücher online zu
lesen.Online Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo Froböse
ebook PDF herunterladenPower durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von
Ingo Froböse DocPower durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo
Froböse MobipocketPower durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten von Ingo
Froböse EPub