

Innere Stärke entwickeln mit ZEN von Prof. Dr. Angela Geissler

- ## 470 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien –

Neue Energie für neue Perspektiven 7 Min.

- #### **471 Schlapp, gelähmt und kraftlos –**

Unsere Energietankstelle entdecken 9 Min.

- #### **472 In der Mitte liegt die Kraft –**

In der Ruhe liegt die Kraft 7 Min.

- 473 Zuviel Druck bringt nichts voran**

- 474 Kleine Übungen im Alltag – Wie alles.

was uns begegnet, zur Übung wird 8 Min.

- 475 Kraft sammeln** für einen schwierigen Tag

- 476 Von der Konfrontation zur Verbindung

- 477 Kraft tanken:** zur Ruhe kommen, gesund bleiben 10 Min.

- #### **478 Wirke ansteckend**

- 479 Be the change you want to be 12 Min.

- 480 Leading yourself – Selbstföhrung

Musik aus den Programmen 470 – 480

- 481 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien

- #### **482 Schlapp, gelähmt und kraftlos**

- ### 483 In der Mitte liegt die Kraft

- #### **484 Zuviel Druck bringt nichts voran**

- 485 Kleine Übungen im Alltag

- ### 486 Kraft sammeln

- 487 Von der Konfrontation zur Verbindung

- 488 Kraft tanken

- 489 Wirke ansteckend

- 490 Be the change you want to be

- 491 | Leading yourself



Prof. Dr. med. Angela Geissler war langjährige Chefärztin an einer großen süddeutschen Klinik.

Sie ist heute Zen-Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Coach und Autorin mehrerer Bücher zum ausgeglicheneren Leben.

Sprecherin: Prof. Dr. Angela Geissler
Musik: Frank Metzner