

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

<b>470 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien –</b> Neue Energie für neue Perspektiven	7 Min.
<b>471 Schlapp, gelähmt und kraftlos –</b> Unsere Energietankstelle entdecken	9 Min.
<b>472 In der Mitte liegt die Kraft –</b> In der Ruhe liegt die Kraft	7 Min.
<b>473 Zuviel Druck bringt nichts voran</b>	10 Min.
<b>474 Kleine Übungen im Alltag –</b> Wie alles, was uns begegnet, zur Übung wird	8 Min.
<b>475 Kraft sammeln</b> für einen schwierigen Tag	10 Min.
<b>476 Von der Konfrontation zur Verbindung</b>	12 Min.
<b>477 Kraft tanken,</b> zur Ruhe kommen, gesund bleiben	10 Min.
<b>478 Wirke ansteckend</b>	9 Min.
<b>479 Be the change you want to be</b>	12 Min.
<b>480 Leading yourself –</b> Selbstführung	10 Min.
<i>Musik aus den Programmen 470 – 480</i>	
<b>481 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien</b>	7 Min.
<b>482 Schlapp, gelähmt und kraftlos</b>	9 Min.
<b>483 In der Mitte liegt die Kraft</b>	7 Min.
<b>484 Zuviel Druck bringt nichts voran</b>	10 Min.
<b>485 Kleine Übungen im Alltag</b>	8 Min.
<b>486 Kraft sammeln</b>	10 Min.
<b>487 Von der Konfrontation zur Verbindung</b>	12 Min.
<b>488 Kraft tanken</b>	10 Min.
<b>489 Wirke ansteckend</b>	9 Min.
<b>490 Be the change you want to be</b>	12 Min.
<b>491 Leading yourself</b>	10 Min.



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