



Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern



Download



Online Lesen

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

Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern

Lienhard Valentin, Petra Kunze

Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern Lienhard Valentin, Petra Kunze

Achtsamkeit im Leben mit Kindern

Gebundenes Buch

"Bis ich Mutter wurde, konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein!"

Kennen Sie das? Dieses Zitat stammt von einer Mutter in einem Elternseminar. Kinder sind wundervolle, zauberhafte Wesen. Aber: Sie können uns manchmal auch zur Weißglut treiben.

In diesem Buch erfahren Sie:

wie Sie mit Ihren Kindern auch im täglichen Familienchaos und in schwierigen Situationen achtsamer, gelassener und liebevoller umgehen können

wie Sie sich klarer werden können über Ihre Haltung zu sich und zu Ihren Kindern

wie Sie Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, manches ändern und anderes loslassen

wie Sie eine neue, harmonischere und glücklichere Familien-Atmosphäre schaffen können

Die Übungen auf der CD

1. Ankommen bei sich selbst ? 13 Minuten
2. Liebevolltes Atmen ? 14 Minuten
3. Liebende Güte ? 16 Minuten
4. Einatmen für mich - Ausatmen für Dich ? 17 Minuten
5. Selbstmitgefühlspause ? 14 Minuten

Stimmen zum Buch:

"Dieses Buch weist uns einen wirkungsvollen, wahrhaft praktischen Weg, um unsere Kinder achtsam ins Leben zu begleiten."

Jon und Myla Kabat-Zinn

 [Download Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Le ...pdf](#)

 [Online lesen Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern Lienhard Valentin, Petra Kunze

168 Seiten

Kurzbeschreibung

„Bis ich Mutter wurde, konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein!“

Kennen Sie das? Dieses Zitat stammt von einer Mutter in einem Elternseminar. Kinder sind wundervolle, zauberhafte Wesen. Aber: Sie können uns manchmal auch zur Weißglut treiben.

In diesem Buch erfahren Sie:

wie Sie mit Ihren Kindern auch im täglichen Familienchaos und in schwierigen Situationen achtsamer, gelassener und liebevoller umgehen können

wie Sie sich klarer werden können über Ihre Haltung zu sich und zu Ihren Kindern

wie Sie Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, manches ändern und anderes loslassen

wie Sie eine neue, harmonischere und glücklichere Familien-Atmosphäre schaffen können

Die Übungen auf der CD

1. Ankommen bei sich selbst ? 13 Minuten
2. Liebevolles Atmen ? 14 Minuten
3. Liebende Güte ? 16 Minuten
4. Einatmen für mich – Ausatmen für Dich ? 17 Minuten
5. Selbstmitgefühlspause ? 14 Minuten

Stimmen zum Buch:

„Dieses Buch weist uns einen wirkungsvollen, wahrhaft praktischen Weg, um unsere Kinder achtsam ins Leben zu begleiten.“

Jon und Myla Kabat-Zinn

Download and Read Online Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern Lienhard Valentin, Petra Kunze #9EQC3LPY7ZH

Lesen Sie Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze für online ebookDie Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze 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 Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze Bücher online zu lesen.Online Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze ebook PDF herunterladenDie Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze DocDie Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze MobipocketDie Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin, Petra Kunze EPub