

Auszug aus dem Inhalt

Vorab der Hinweis

Der ANTI-STRESS Stick beinhaltet weder exotische Wundermittel noch den Gebrauch okkulten Zaubersprüche oder anderer zweifelhafter Verfahren.

Stattdessen wird gezeigt wie man negatives Denken überwindet, Stress abwendet und zu mehr Balance gelangt.

Ihre Mentale Fitness steht im Mittelpunkt!

Der ANTI-STRESS Stick beinhaltet:

Audios, Videos, Podcasts, Formulare, Checklisten,
Entspannungsübungen, Mentalübungen,
Tipps & Tricks, Populäre Irrtümer, Weisheiten,
Weblinks, Bonus Software und E-Books.

Details

- ✓ Positives Denken (MP3)
- ✓ Die Kraft innerer Bilder (MP3)
- ✓ 9 Minuten geführte Entspannung (MP3)
- ✓ Geführte Atemmeditation (MP3)
- ✓ Inneres Bild – Visualisierung (MP3)
- ✓ Affirmationen + eine Fantasiereise (MP3)
- ✓ Vorsicht Burnout (MP3)
- ✓ Selbstbewusstsein stärken (MP3)

- ✓ Kerzenmeditation (Audio+Video)
- ✓ Entspannung mit dem Mayan Wasserfall (Audio+Video)
- ✓ Wege aus dem Burnout (Video)
- ✓ Gelassenheit, Teil 1 -3 (Video)
- ✓ Stress und Mentale Medizin (Video)
- ✓ Yoga im Büro (Video)

- ✓ Schlagfertigkeit (PDF)
- ✓ Anti-Mobbing (PDF)
- ✓ Mehr Selbstbewusstsein (PDF)
- ✓ Motivation + Begeisterung (PDF)
- ✓ Charisma kann man lernen (PDF)
- ✓ Kinder haben auch Stress (PDF)

- ✓ „Atmosphäre“ – Entspannung pur (Bonus Software)
- ✓ „Gym-O-Fizz“ - Workout im Büro (Bonus Software)