

SIEGBERT ENGEL

Stressfrei

in **15** Minuten

8 KURZPROGRAMME
FÜR KÖRPER UND GEIST

The logo for blv, consisting of the lowercase letters 'blv' in white on a red square background, with a white curved line underneath the letters.

blv

- 6 Vorwort

- 8 Einleitung
- 10 Das Leben selbst gestalten
- 13 Entspannungs- und
Körpertechniken

- 20 Das Training
- 22 Vorbereitung und
Durchführung
- 26 Affirmationen





28 Die Übungen

30 Fit in den Tag

40 Fit im Job

50 Blue Hour – der geruhssame Ausklang
eines langen Tages

58 Heiter und gelassen – mit Ärger umgehen

66 Erfolgreicher durch Entspannung

74 Sicher auftreten

82 Freier Kopf – klarer Geist

88 Schönheit kommt von innen – und von außen

94 Übungspläne

95 Literaturempfehlungen