

A person is shown from the waist up, sitting in a meditative lotus position. They are wearing a white, short-sleeved top. Their hands are resting on their knees in a mudra, with the index and thumb fingers touching. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage. A bright yellow curved shape is at the bottom of the image.

MEDITIEREN FÜR ANFÄNGER

Benedikt Ahlfeld

Erkennst du dich auch darin wieder?

- Du möchtest Stress abbauen?
- Du willst wissen, wie du einfach und schnell Kraft tanken und dich von unerwünschten Gefühlen befreien kannst?
- Du suchst nach Werkzeugen um schneller in Trance zu gehen?
- Du möchtest erfahren, wie du jeden Tag glücklicher und mit mehr Harmonie erleben kannst?
- Du suchst nach einer bewährten Lösung, wie man meditiert, in tiefe Trance kommt und auch in stressigen Situationen ruhig bleiben kann?

Dann solltest du dieses Buch wahrscheinlich nicht lesen. Es ist ein satirisches Praxishandbuch in Anlehnung an David Ploof, das dir mit einer simplen (aber dennoch höchst effektiven) Technik beibringt, wie du deine Gedanken ruhiger machen oder sogar ganz abschalten kannst. So gewinnst du Ruhe und Klarheit und kannst dich wieder auf die wirklich wichtigen Dinge fokussieren. Aber keine Sorge: im Buch enthalten ist ein 90€ Gutscheincode für einen kompletten (nicht satirischen) Audiokurs zum Thema.

Benedikt Ahlfeld ist (laut ORF) der "Experte für Selbstmanagement", mehrfacher Bestseller-Autor, staatlich geprüfter Unternehmensberater und hält Vorträge an Universitäten, für Regierungen und Top 100 Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Benedikt berät Top-Manager, Unternehmer und Weltmeister im Spitzensportler. Der gebürtige Wiener ist seit über 15 Jahren im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung tätig und leitet seit 10 Jahren die international tätige ZHI Consulting GmbH.

Weitere Informationen, auch zu E-Book-Ausgaben, finden Sie bei www.BenediktAhlfeld.com

Atme ein.

Atme aus.

Atme ein.

Atme aus.