Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie (BDP)

Müntestraße 5, 33397 Rietberg
Telefon 05244 9274310
Email: Psychologe@Rielaender.de
Web: www.PP-Rielaender.de

Gesund leben – kurze Anregungen

auf 1 – 2 Seiten

Seelisch und körperlich gesund leben - regelmäßig täglich

Anregungen: Seelisch gesunde tägliche Routinen

Anregungen: selbst bewusst leben

Gesund leben – Wohlbefinden bewusst erleben und fördern

Gesund leben – Achtsamkeit: Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

Gesund leben – Sich im Körper bewusst erleben

Gesund leben – Atmen: mit dem Atmen bewusst leben

Herzmeditation

Meditieren mit Leib, Herz und Geist

Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen - Kommunikationsregeln

Gesund leben – Gesund arbeiten in Familie und Beruf