Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

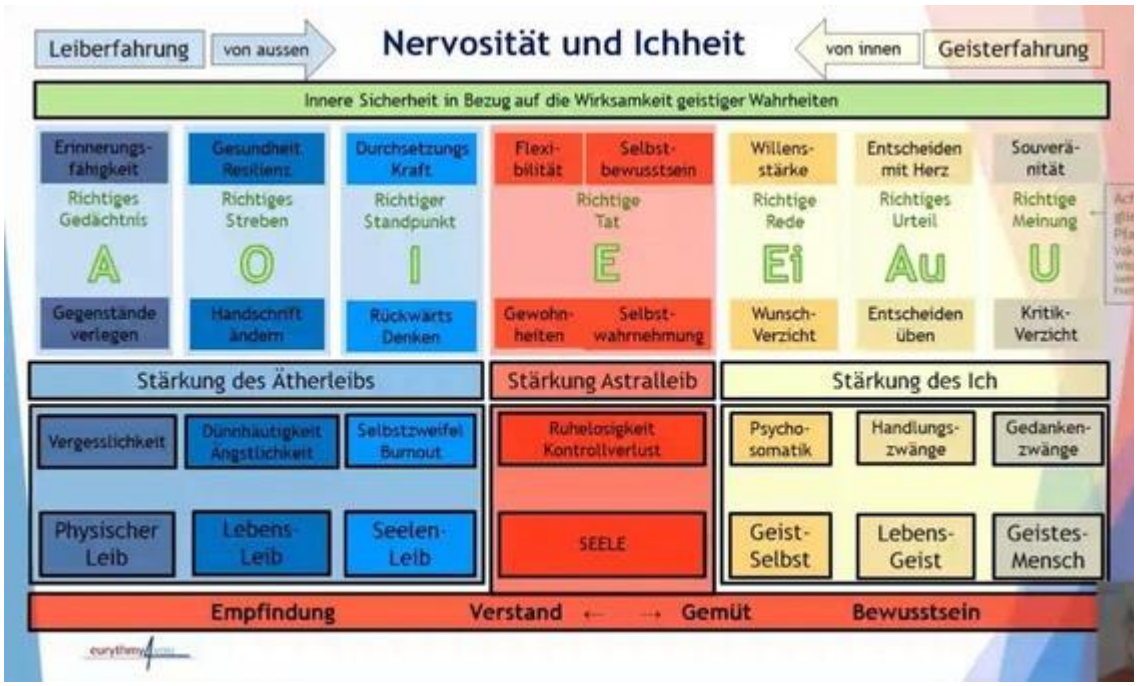
13-2020

Das Stress-Zitat

"Das Richtige wird sein, das ganze Leben so einzurichten, dass die Menschen überhaupt weniger von Krankheiten befallen werden oder dass die Krankheiten weniger drückend sind."
(Rudolf Steiner)

Stress als Nervosität

Rudolf Steiner entwickelte die «Anthroposophie» (Weisheit vom Menschen)
Damit erklärte er vor über 110 Jahren die Verbindung von Überforderung und nervöser Reaktion durch die im Alltag nicht gelebte "Ichheit".
Er begriff Nervosität und Aufmerksamkeitsdefizite als Symptom unserer Zeit und entwickelte Übungen zur besseren Konzentration und Stressbewältigung.
Daraus ergab sich ein kompakter klarer Ratgeber für die Gestaltung seines Selbstes im Lebensalltag..Damit kann Stress von Innen gemeistert werden.



Antroposophie basierende Stress-Bewältigung (ABSB) nach Rudolf Steiner

Rudolf Steiner entwickelt in diesem Vortrag sieben einfach anzuwendende und höchst wirksame Übungen zur Stressbewältigung. Sie aktivieren die Gesundheitskräfte, sorgen für Ausgeglichenheit und machen uns stärker, die Anforderungen des Lebens zu meistern.

Sieben Sequenzen sind 1 bis 2 Wochen lang zu üben:

1. bis 3. Zugang zum Gewordenen, zu meiner Erinnerung, und selbstbewußter Umgang damit
4. Kennenlernen von mir selbst und meiner Ichkraft und Stärkung durch Aufmerksamkeit
5. bis 7. Aktivieren meines persönlichen Entwicklungspotentiales. Ich bin tätig, ohne mich in der Welt zu verlieren

Hier geht es zu detaillierter Erklärung in Videos

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:
Dr. Wolf Barth
Tel: 00352-26914392
eMail: info@stress.ws

Webseiten:
- Stress
- Gesundheit
- Lebens-Kompetenz
- Kurse zur Lebenskompetenz
- Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg