

# Innere Stärke entwickeln mit ZEN

von Prof. Dr. Angela Geissler

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

Programm-Nr.

- 470 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien –  
Neue Energie für neue Perspektiven ● 7 Min.
- 471 Schlapp, gelähmt und kraftlos –  
Unsere Energietankstelle entdecken ● 9 Min.
- 472 In der Mitte liegt die Kraft –  
In der Ruhe liegt die Kraft ● 7 Min.
- 473 Zuviel Druck bringt nichts voran ● 10 Min.
- 474 Kleine Übungen im Alltag – Wie alles,  
was uns begegnet, zur Übung wird ● 8 Min.
- 475 Kraft sammeln für einen schwierigen Tag ● 10 Min.
- 476 Von der Konfrontation zur Verbindung ● 12 Min.
- 477 Kraft tanken, zur Ruhe kommen, gesund bleiben ● 10 Min.
- 478 Wirke ansteckend ● 9 Min.
- 479 Be the change you want to be ● 12 Min.
- 480 Leading yourself – Selbstführung ● 10 Min.

*Musik aus den Programmen 470 – 480*

- 481 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien ● 7 Min.
- 482 Schlapp, gelähmt und kraftlos ● 9 Min.
- 483 In der Mitte liegt die Kraft ● 7 Min.
- 484 Zuviel Druck bringt nichts voran ● 10 Min.
- 485 Kleine Übungen im Alltag ● 8 Min.
- 486 Kraft sammeln ● 10 Min.
- 487 Von der Konfrontation zur Verbindung ● 12 Min.
- 488 Kraft tanken ● 10 Min.
- 489 Wirke ansteckend ● 9 Min.
- 490 Be the change you want to be ● 12 Min.
- 491 Leading yourself ● 10 Min.



Prof. Dr. med. Angela Geissler

Prof. Dr. med. Angela Geissler war viele Jahre Chefarztin an einer großen süddeutschen Klinik. Sie unterrichtet heute Zen und MBSR, ist Coach und Autorin.

In 11 Kurzprogrammen bringt sie uns Meditationen und Übungen aus dem ZEN nahe, die dabei helfen können, innere Stärke zu entwickeln und unsere innere Balance wiederzufinden.

Musik: Frank Metzner