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

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

Gesund leben – kurze Anregungen

auf 1 – 2 Seiten

Meditieren mit Leib, Herz und Geist – Kurzfassung (2015)

Anregungen: mit sich selbst seelisch gesund leben
10 seelisch gesunde tägliche Routinen, 20 Hinweise "Selbst bewusst leben".

Herzmeditation (2026): Inspirierendes Bild + meditative Übung

Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen - Kommunikationsregeln
Wir Menschen möchten Einheit mit uns selbst und Einheit in unseren mitmenschlichen Beziehungen erleben.
Dazu brauchen wir gute Verständigungen in wechselseitigen Kommunikationen.
Dazu sind Kommunikationsregeln benannt.