

## **Podcast: Mini-Zen - Bewusste Wahrnehmung meiner Gedanken**

24. Mai 2018

In diesem Podcast erfahren Sie, wie wichtig das bewusste Wahrnehmen Ihrer Gedanken ist. Bauen Sie Mini-Zen-Einheiten in Ihren Alltag ein.



Wie? Das erfahren Sie in meinem Podcast mit zahlreichen praktischen Übungen.

gesprochen von [Heike Holz](#)

### **Mein Tipp:**

**Entgiften statt Vergiften** - Detox-Fasten-Wanderung vom 2. - 8. September 2018  
[Mehr Informationen dazu finden Sie hier](#)