



Ulrich G. Strunz

Arsch hoch beginnt im Kopf. Das Denken trainieren - durchstarten zum Erfolg

Ungekürzte Lesung mit Julian Horeyseck

Download · ca. 4 h 10 min 11,95 € ISBN 978-3-7424-1301-7

Buchvorlage: Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 19.08.2019

Sein Leben war so deprimierend wie der Blick auf die Waage – lange, zu lange war Ulrich G. Strunz bequem und antriebslos, übergewichtig und unfit gewesen. Im Alter von 26 Jahren beschloss er, es muss sich etwas ändern. Aber was? Und vor allem: Wie damit anfangen?Die Antwort: Das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu tun – und dann dabei zu bleiben. Klingt einfach, ist schwer; die meisten scheitern daran. Nicht so Ulrich G. Strunz. Er entwickelte ein hocheffektives Mentalprogramm, das die Kraft der Meditation mit der Kraft des zielgerichteten Denkens verbindet. Ein überaus klares, wirksames und verblüffend erfolgreiches Konzept, das es ermöglicht, den ganzen Tag energetisch aufzuladen, Körper und Geist neu in Form zu bringen und dauerhaft in den Flow zu kommen.Knapp, klar, kompetent – vier Stunden, die Ihr Leben verändern können, gelesen von Julian Horeyseck!