
365 Wege zur Achtsamkeit

Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Voller Gelassenheit im Hier und Jetzt



- Ein einzigartiger Leitfaden für 365 Tage voller Entspannung, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude
- Für mehr Gelassenheit im stressigen Alltag
- Mit inspirierenden Texten, Meditationen, Rezepten, Ausmalbildern, Yogaübungen und vielen weiteren Anregungen für ein bewusstes Leben
- Wunderschön gestaltet, mit praktischer Spiralbindung und Gummiband

Unsere 365 Tipps und Anregungen weisen Ihnen einen heiteren Weg durch ein ganzes Jahr voller Gelassenheit, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude. Sie helfen Ihnen, auch bei Stress und hohen Anforderungen entspannt zu bleiben.

Es ist gar nicht nötig, dass Sie Ihr Leben komplett umkrempeln. Regelmäßig geübt, können schon ein kurzes Innehalten im hektischen Alltag, eine Mini-Meditation am Morgen oder eine einfache Yogaübung ein großer Schritt in Richtung der eigenen Mitte sein. Aber auch achtsames Kochen, die zentrierte Aufmerksamkeit beim Handarbeiten oder das Versinken in hübsche Ausmalbilder helfen Ihnen dabei, ganz im Augenblick zu leben und auf das zu achten, was Ihnen guttut.

In diesem Buch haben wir aus all diesen Bereichen ebenso schlichte wie

wirkungsvolle Übungen und Tipps zusammengetragen - für mehr Wohlbefinden, Achtsamkeit und Freude an den kleinen magischen Momenten des Lebens. Also, einmal tief durchatmen, und das erfüllte Leben kann kommen!

Zielgruppe:

Alle, die bewusst leben möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Wire-O-Bindung, Gummiband-Verschluss, farb. Abb.

256 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-625-17646-6

Erscheint: August 2016

9,99 EURO