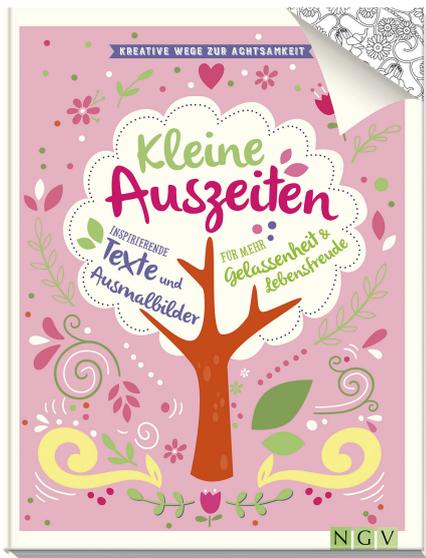


Kleine Auszeiten - Kreative Wege zur Achtsamkeit

Inspirierende Texte und Ausmalbilder für mehr Gelassenheit

Die Seele auftanken



- Ihre Umwelt und sich selbst bewusster wahrnehmen
- Mit 63 inspirierenden Texten, Gedanken, Anregungen und Weisheiten
- Ihre kleine Auszeit: mit 27 Ausmalbildern und dazugehörigen Meditationstexten
- Mit Self-Coaching innere Kraft und Stärke tanken
- Wunderschön gestaltetes Lese- und Ausmalbuch zur täglichen Inspiration

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und füllen Sie mit den 63 meditativen Texten und 27 Ausmalbildern aus diesem Buch Ihre Seele auf. Die leicht umzusetzenden Anregungen und Weisheiten schenken Ihnen Momente der Ruhe, das Ausmalen der Bilder entschleunigt Ihren stressigen Alltag. Durch gezieltes Self-Coaching finden Sie innere Kraft und Stärke. Das wunderschön gestaltete Lese- und Ausmalbuch hält jeden Tag eine kleine Auszeit für Sie bereit.

Zielgruppe:

Menschen in Eile; Menschen, deren Leben in Steno vorbeizieht; Menschen ohne

Halt, Fans der Zeitschrift FLOW

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Klappenbroschur, mit zahlreichen farbigen Abbildungen

96 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-17858-3

Erscheint: April 2017

6,99 EURO