Tobias Junge

Kleine Urlaube für die Seele - Kreative Wege zur Achtsamkeit

Inspirierende Texte und Ausmalbilder für mehr Gelassenheit

Inspirationsquelle für Ihren Alltag

- Das tägliche Gedankenkarussell stoppen und mehr Gelassenheit im stressigen Alltag finden
- Mit 63 inspirierenden Texten, Gedanken, Anregungen und Weisheiten
- 27 meditative Ausmalbilder und dazu passende Entspannungstexte
- Urlaub für die Seele: Ihr Schlüssel zu mehr Lebensqualität
- Wunderschön gestaltetes Lese- und Ausmalbuch zur täglichen Inspiration

Machen Sie Urlaub für die Seele und finden Sie mit inspirierenden Texten und Ausmalbildern aus diesem Buch den Weg zu mehr Lebensqualität. Erleben Sie, wie Sie beim Ausmalen der 27 fantasievollen Ausmalbilder mit begleitenden Achtsamkeitstexten abschalten können. Packen Sie mit weiteren 36 leicht umzusetzenden Anregungen und Weisheiten Ihr Leben neu an. Finden Sie neue kreative Wege, um effektiv zu entspannen. Das wunderschön gestaltete Lese- und Ausmalbuch ist Quelle für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude.

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: 978-3-625-17859-0
Erscheint: April 2017
6,99 EURO