

# Achtsam durch die Weihnachtszeit

## Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit

### Meine achtsame Weihnachtszeit



- 
- Meine achtsame Weihnachtszeit
  - Inspirierende Texte, Zitate und Übungen, Rezepte, Ausmalbilder und Kreativideen für Weihnachtszeit und Jahreswechsel
  - Mit Adventskalendertürchen, 2 Postkarten und 8 Geschenkanhängern zum Ausschneiden und Basteln
  - Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Weihnachtsfreude

Freuen Sie sich schon auf die Adventszeit? Und auf Weihnachten? Lächelnde Gesichter, Geschenke unterm Tannenbaum, Lichterglanz und leckeres Essen: Jedes Jahr erfüllt uns aufs Neue der Herzenswunsch nach Freude, Harmonie und Gemütlichkeit in dieser schönsten Zeit des Jahres. Die Realität sieht häufig etwas anders aus. Die gute Nachricht ist: Mit Achtsamkeit lernen Sie, schöne Weihnachtsmomente intensiver zu erleben und stressige Situationen gelassen zu meistern. Stöbern Sie in diesem Buch die ganze Adventszeit und bis ins neue Jahr hinein. Lesen Sie Tipps und Anleitungen für entspannteres Geschenkeshopping und achtsameres Zuhören. Kommen Sie mit den einfachen Atem- und Yogaübungen zur Ruhe. Freuen Sie sich auf Plätzchenduft, liebevolle

---

selbst gemachte Geschenke und kleine Wellness-Auszeiten. Die aufwendige Gestaltung des Buches von den liebevollen Illustrationen über das praktische Lesebändchen bis zur Goldprägung auf dem Cover machen es zudem zu einem besonders schönen Geschenk. Als tolles Extra finden Sie im Buch zauberhafte Postkarten, Geschenkanhänger und Adventskalendertürchen zum Ausschneiden. Feiern Sie Advent und Weihnachten mit viel Achtsamkeit und kommen Sie gut in ein achtsames, neues Jahr!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten, Format 19 x 24,5 cm  
ISBN: 978-3-625-17956-6  
Erscheint: August 2017  
7,99 EURO