

Gedankenreisen & Glücksmomente

7 Minuten Achtsamkeit

Das große Glück liegt in den kleinen Momenten



-
- 7 Minuten am Tag genügen, um mit kleinen Achtsamkeitsmomenten Balance, Zufriedenheit und Lebensfreude im Alltag zu entwickeln
 - Über 40 Inspirationen für Gedankenreisen und persönliche Glücksmomente sowie motivierende Zitate für jeden Tag
 - Reich bebildert und illustriert

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glücklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehören, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das Gefühl innerer Unruhe. Nehmen Sie sich pro Tag einfach einmal 7 Minuten Zeit und erfahren Sie besondere Momente des Glücks oder begeben Sie sich auf eine Gedankenreise. Ob zuhause oder in der Natur, ob allein oder unter vielen Menschen: Im achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt leben und erleben Sie bewusster und intensiver. Dieser handliche und liebevoll gestaltete Ratgeber mit Lesebändchen dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeits-Momenten. Er inspiriert mit außergewöhnlichen Anregungen für kurze Meditationen und individuelle Glückserfahrungen. Stimmungsvolle Zitate geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Autoreninfo:

Inga Scheidt arbeitet als Mediatorin und Beraterin. Wie viele Menschen träumt sie davon, einen großen Roman zu schreiben, der alle Fragen an das Leben beantwortet. Bis es soweit ist, bereitet es ihr fast genauso viel Freude, ihr Wissen über Achtsamkeit und Yoga an ihre Leser weiterzugeben. Als berufstätige Mutter weiß sie, wie schwierig der Spagat zwischen Arbeit und Familienleben oft sein kann, vor allem, wenn man ab und zu auch ein wenig Zeit ganz für sich alleine braucht. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, zahlreiche farbige Abbildungen und Illustrationen

96 Seiten, Format 14,8 x 19,1 cm

ISBN: 978-3-625-17947-4

Erscheint: Oktober 2017

5,00 EURO