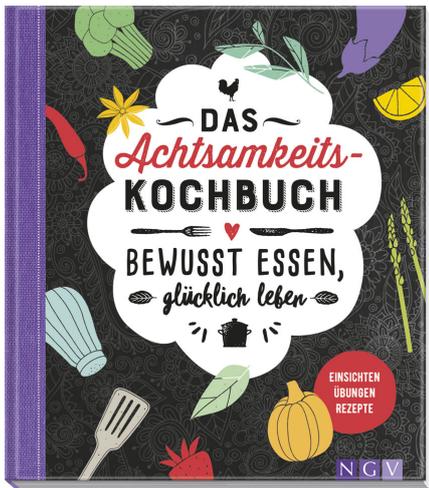


# Das Achtsamkeitskochbuch

## Bewusst essen, glücklich leben



- Ein achtsames Lesebuch für alle, die mit sich und ihrem Körper im reinen sein wollen
- Mit vielen Rezepten, Übungen und Tipps, sich und seine Ess-Gewohnheiten zu hinterfragen
- Einkaufen, Zubereiten, Kochen, Essen und Genießen
- Zwanglos zu mehr Genuss, Wohlbefinden, Selbstzufriedenheit und Entschleunigung
- Liebevoll gestaltetes Rezept- und Lesebuch zur täglichen Anwendung

Diät-Versuche, Fitness-Wahn und Kalorienzählen sind Zeichen dafür, dass wir uns in unserem Körper nicht wohl fühlen. "Du bist, was du isst", sagt das Sprichwort. Und tatsächlich scheint es, als hätten wir den Bezug zu unseren eigentlichen Bedürfnissen verloren: Wir essen auf dem Sprung, zwischendurch oder im Stehen. Wir essen Fast Food, schnell was Süßes oder mehr, als uns gut tut. Aber: Essen und genießen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen und genießen ist der achtsame Umgang mit Lebensmitteln, das bewusste Wahrnehmen von Gerüchen, Farben und Geschmack. Essen und genießen ist Zeitnehmen zum Schmecken, zum Kauen, zum Verweilen. Dieses Rezeptbuch ist ein Kompass für mehr Achtsamkeit beim Essen und Genießen. Vom Einkaufen über Zubereitung und Kochen bis hin zum eigentlichen Genießen nimmt es Sie an die Hand, um zu fragen, wer Sie sind und wer Sie sein wollen.

---

Es ist eine spannende Reise zu sich selbst, zu Ihren wirklichen Bedürfnissen.  
Und damit zu einem zufriedeneren, glücklicherem Leben.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Illustrationen und Fotos  
160 Seiten, Format 24 x 24 cm  
ISBN: 978-3-625-17942-9  
Erscheint: September 2017  
4,99 EURO