
Mit Achtsamkeit zum Glück

Bewusst leben und positiv denken

Weise Wege zur mehr Achtsamkeit



-
- Trendthema Achtsamkeit: über 250 alltagstaugliche Tipps für Gelassenheit und Lebensfreude
 - Achtsamkeitstexte, Meditationen, Yoga-Übungen, Wellness-Tipps und vieles mehr
 - Das Glück finden - jeden Tag!
 - Mit hochwertigem Magnetverschluss und liebevoller Gestaltung - ideal auch als Geschenk

Schauen Sie sich die Blume am Straßenrand doch einmal genauer an. Die feinen Blätter, die prächtige Farbe - sie machen diese Blume zu etwas Einzigartigem, zu einem kleinen Wunder der Natur. Wenn Sie mit offenen Augen und achtsam durch Ihr Leben gehen, erschließen sich wie von allein unzählige Momente des Glücks - Sie müssen nur hinschauen! Dabei wird Ihnen dieses Buch eine wertvolle Hilfe sein. Über 250 Achtsamkeitstexte, Yoga-Übungen, Meditationen, Zitate, Ausmalbilder, Eintragseiten und Wellness-Tipps lenken Ihren Blick auf das Wesentliche. Erleben Sie Ihre Umwelt bewusst und intensiv, erkennen Sie den Sinn des Daseins und finden Sie so Glück und Erfüllung.

gebunden, farb. Abb., mit Magnetverschluss

256 Seiten, Format 14 x 20 cm

ISBN: 9783961281213

Erscheint: Oktober 2017

7,99 EURO