Iris Warkus

Gelassen zum Glück

100 Wege zur Achtsamkeit

Mehr Gelassenheit



- Endlich gelassener mit achtsamen Denkanstößen
- 100 Achtsamkeitstexte, Übungen, Meditationen, Zitate, Kreativideen, Wellnesstipps und mehr
- Einband mit angenehmer Soft-Touch-Oberfläche, liebevoll gestaltetes Layout - ideal auch als Geschenk

Wünschen Sie sich auch manchmal, einfach gelassener bleiben zu können? Sich nicht über Kleinigkeiten aufzuregen? Grübeleien endlich abzuhaken? Achtsamkeit kann Ihnen dabei helfen! Durch eine achtsamere Lebensweise lernen Sie, Zugang zu Ihren inneren Ressourcen zu finden, Gedankenflüsse zu beruhigen und so zu mehr Gelassenheit zu gelangen. In diesem Buch erwarten Sie zahlreiche achtsame Denkanstöße und Übungen, Meditationen und inspirierende Zitate und Texte. Aber auch Entspannendes und Kreatives kommen als Beitrag zu Ihrem neuen, gelasseneren Leben nicht zu kurz. Lassen Sie mit Ausmalbildern, DIY-Ideen, Rezepten und selbst gemachten Wellness-Anwendungen den Alltag hinter sich. So gelangen Sie jeden Tag Schritt für Schritt ein bisschen näher an Ihr Ziel. Ganz in Ruhe. Freuen Sie sich auf 100 achtsame Wege zu mehr Gelassenheit und Lebensglück!

kartoniert, mit Skintouch-Einband und abgerundeten Ecken 96 Seiten, Format 14,8 x 19,1 cm

ISBN: 9783961281206

5,00 EURO

2/2