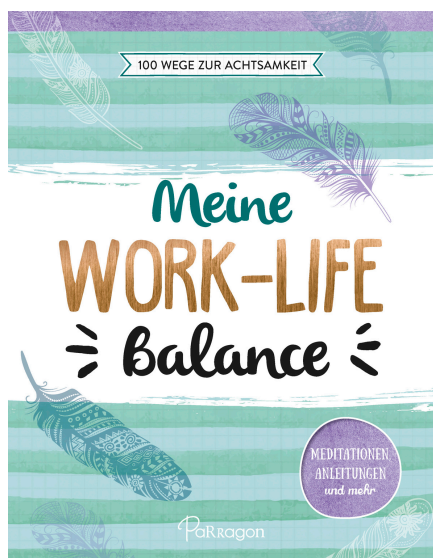


Meine Work-Life-Balance

100 Wege zur Achtsamkeit

Beruflich und privat im Einklang



- Stresssituationen gelassener meistern, sich und anderen Grenzen setzen, Zugang zu den inneren Stärken finden
- 100 Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Zitate, Kreativideen, Wellness Tipps & mehr
- Einband mit angenehmer Soft-Touch-Oberfläche, aufwendig gestaltetes Layout
- Ideal auch als Geschenk

Sie finden, Ihr Leben kommt vor lauter Arbeit manchmal zu kurz? Work-Life-Balance heißt das Zauberwort! Doch wie das immer so ist: Leichter gesagt, als getan. Achtsamkeit kann Ihnen dabei helfen. Meistern Sie Stresssituationen gelassener, setzen Sie sich und anderen Grenzen, finden Sie Zugang zu Ihren inneren Stärken. Ob im Gespräch mit Kollegen, am Feierabend oder beim Treffen mit Freunden: Mit einer achtsameren Lebensweise gelangen Sie zu mehr Souveränität und Lebensfreude! Und das Gute ist: Nur ein bisschen Übung jeden Tag ist schon ein großer Schritt in Richtung Ziel. In diesem Buch finden Sie inspirierende Texte und Zitate, entspannende Atem- und Körperübungen und hilfreiche Tipps für mehr Gelassenheit in vielen Lebenslagen. Freuen Sie sich darüber hinaus auf leckere Rezepte für die Mittagspause und kleine Kreativ- und

Wellness-Auszeiten, die Sie sich nach einem langen Tag redlich verdient haben.
Bringen Sie Ihr Leben in Balance mit 100 Wegen zur Achtsamkeit

kartoniert, mit Skintouch-Einband und abgerundeten Ecken

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

ISBN: 9783961281190

5,00 EURO