Iris Warkus

Kreative Wege zur Achtsamkeit

Achtsam und kreativ leben

- 160 liebevoll gestaltete Seiten voller Achtsamkeitstexte, DIY-Anleitungen, Meditationen, Rezepte, Kreativübungen, Ausmalbilder und mehr
- Plus 24 Seiten mit Bastelpapieren, Postkarten, Lesezeichen und Geschenkanhängern zum Heraustrennen und Ausschneiden
- Ein inspirierendes Buch zum Lesen, Malen und Gestalten
- Das perfekte Geschenk für alle, die Kreativität lieben und achtsamer leben möchten

Entspannt, inspiriert und ganz im Flow: Gelangen Sie mit diesem liebevoll gestalteten Buch auf kreative Weise zu mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben. Über 180 Anleitungen, Übungen, Rezepte, Ausmalbilder und mehr laden Sie zu kleinen Auszeiten vom Alltag ein und helfen Ihnen, einfach gelassener und glücklicher zu werden. Kreativität ist der perfekte Begleiter auf Ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit. Lassen Sie sich von den Texten im Buch zu kreativem Denken anregen und entdecken Sie neue Möglichkeiten, Ihr Leben besser und reicher zu gestalten. Ob Sie nun basteln, stricken, häkeln, nähen, kochen oder backen, sich Tipps und Tricks zur Ideenfindung für neue Projekte holen oder Ihre Angst vor dem leeren Blatt überwinden möchten: Probieren Sie sich aus und finden Sie sich selbst! Lernen Sie mit diesem Buch die Grundtechniken der Achtsamkeitslehre kennen, erspüren Sie sich im Moment, kommen Sie mit kurzen, einfachen Yogaübungen und kleinen Wellnessritualen zur Ruhe. Machen

Sie sich auf Ihren persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude. Als besondere Extras enthält dieses Buch wunderschöne Bastelpapiere, Lesezeichen, Postkarten und Geschenkanhänger zum Heraustrennen und Ausschneiden. Starten Sie so mit noch mehr Freude und Kreativität in Ihr achtsames, neues Leben!

Zielgruppe:
Achtsamkeitsinteressierte

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Spiralbindung, Gummiband-Verschluss
184 Seiten, Format 21 x 26 cm
ISBN: 978-3-625-18055-5
9,99 EURO