

# Leg doch mal dein Handy weg!

## 111 Ideen zum Abschalten

### Leg doch mal dein Handy weg!



- Gedankenspiele, Träumereien, Gehirnjogging, kleine Übungen
- 111 Alternativen zum Handy: unterwegs, auf der Couch, im Café
- Digital Detox: Einfach mal abschalten und offline glücklich sein
- Der meistgehörte Satz unserer Zeit: Leg doch mal dein Handy weg!

Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört? Oder selber gesagt? Sehen Sie! Und genau deshalb benötigen Sie dieses Buch! Denn weil wir immer und ständig, an jedem Ort und zu jeder Zeit unser Handy griffbereit haben, vor lauter langer Weile darauf herumtaddeln, vergessen wir richtig zu leben. Das wird jetzt anders! Denn wir erinnern Sie daran, was das Leben zu bieten hat. Hier gibt es 111 Ideen zum Abschalten, zum Besserhinschauen, Besserhinhören, Besserspüren. Ob im Café, auf der Couch oder unterwegs: Mit unseren Ideen werden Sie mobil - und das Handy bleibt aus.

#### **Autoreninfo:**

Iris Warkus hat während ihres Literaturstudiums viele Bücher gelesen und im Berufsleben viele Bücher hergestellt. Mit dem Schreiben von eigenen Büchern

---

hat sie erst vor einigen Jahren begonnen, dafür aber mit umso größerer Begeisterung. Auf privaten Reisen und bei der Arbeit hat sie einige entlegene Winkel der Welt gesehen und dabei wichtige Einsichten gewonnen. Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und Zen-Meditation.

**Zielgruppe:**

Wirklich jeder, der ein Handy hat, auch du!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Softcover

128 Seiten, Format 12,5 x 18 cm

ISBN: 978-3-625-18516-1

Erscheint: März 2019

7,00 EURO