

# Gedankenreisen & Glücksmomente

## 7 Minuten Achtsamkeit

Das große Glück liegt in den kleinen Momenten



Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glücklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehören, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das Gefühl innerer Unruhe. Nehmen Sie sich pro Tag einfach einmal 7 Minuten Zeit und erfahren Sie besondere Momente des Glücks oder begeben Sie sich auf eine Gedankenreise. Ob zuhause oder in der Natur, ob allein oder unter vielen Menschen: Im achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt leben und erleben Sie bewusster und intensiver. Dieser Ratgeber dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeits-Momenten. Er inspiriert mit außergewöhnlichen Anregungen für kurze Meditationen und individuelle Glückserfahrungen. Stimmungsvolle Zitate geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB  
ISBN: 978-3-8155-5431-9  
1,99 EURO