Inga Scheidt

# Gedankenreisen & GlÃ¼cksmomente

## 7 Minuten Achtsamkeit

### Das groÃŸe GlÃ¼ck liegt in den kleinen Momenten




Achtsamkeit ist der SchlÃ¼ssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glÃ¼cklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehÃ¶ren, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das GefÃ¼hl innerer Unruhe. Nehmen Sie sich pro Tag einfach einmal 7 Minuten Zeit und erfahren Sie besondere Momente des GlÃ¼cks 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 auÃŸergewÃ¶hnlichen Anregungen fÃ¼r kurze Meditationen und individuelle GlÃ¼ckserfahrungen. 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