Inga Scheidt

Momente des GlÃ¼cks mit Yoga

7 Minuten Achtsamkeit

KÃ¶rper, Geist und Seele in Einklang bringen



- Zahlreiche Yoga- und AtemÃ¼bungen, Inspirationen fÃ¼r Gedankenreisen und persÃ¶nliche GlÃ¼cksmomente sowie motivierende Zitate fÃ¼r jeden Tag
- 7 Minuten am Tag fÃ¼r mehr Balance, Zufriedenheit und Lebensfreude
- Aufwendig ausgestattete, reich bebilderte Ratgeber-Reihe zum Trendthema Achtsamkeit

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. Mit kleinen Auszeiten in Form von Yoga- und Atem-Ãœbungen kÃ¶nnen Sie KÃ¶rper, Geist und Seele in Einklang bringen und so mehr VitalitÃ¤t und Lebensfreude genieÃŸen. GÃ¶nnen Sie sich dafÃ¼r tÃ¤glich wenigstens 7 Minuten und spÃ¼ren Sie die positive Wirkung. 26 Achtsamkeits-Yoga-Ãœbungen sowie zahlreiche Gedanken und Inspirationen rund um das Thema Yoga im Alltag schenken Ihnen tÃ¤glich GlÃ¼cks- und WohlfÃ¼hlmomente. So schÃ¶pfen Sie innere Ruhe, Kraft und Energie. Dieser Ratgeber dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeitsmomenten. Er inspiriert mit Yoga- und AtemÃ¼bungen zu

individuellen GlÃ¼ckserfahrungen, stimmungsvolle Zitate geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5457-9
0,00 EURO