
30-Tage-Challenge-Box Achtsamkeit

30 Karten für mehr Entspannung und Gelassenheit

Einfach achtsamer in 30 Tagen



-
- Einfach mal anfangen: perfekter Einstieg ins Thema Achtsamkeit
 - Täglich achtsam: 30 praktische Karten mit einer Übung oder Aufgabe für jeden Tag
 - Momente festhalten: inklusive Notizbuch für Ihre Gedanken und Erfahrungen

Diese Challenge kann Ihr Leben verändern. Sie kann Sie gelassener, entspannter, glücklicher machen und Ihnen neue Perspektiven aufzeigen. Sie kann Ihnen den Weg zu einem Leben mit mehr Achtsamkeit und mehr Zufriedenheit weisen. 30 Tage lang erwartet Sie täglich eine neue achtsame Anregung, Meditation oder Übung. Alle lassen sich leicht in Ihren Alltag integrieren: Für manche nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, andere können Sie ganz einfach nebenbei üben. Lernen Sie, wieder richtig und tief zu atmen, denn das wirkt in angespannten Situationen Wunder. Entdecken Sie Ihre Geschmacksnerven neu mit der „Rosinenübung“. Reisen Sie durch Ihren Körper und relaxen Sie mit dem „Body Scan“. Erfahren Sie, wie erfüllend es ist, einmal ganz im Moment zu sein. Erhalten Sie Tipps für eine entspanntere Körperhaltung und finden Sie bei einfachen Meditationen zu sich selbst. Nehmen Sie die Herausforderung für ein besseres Leben an?

Zielgruppe:

Der perfekte Einstieg ins Thema Achtsamkeit, für alle, die sich ein achtsameres, erfüllteres Leben wünschen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Pappbox mit 30 Karten und 1 Notizbuch

60 Seiten, Format 11,1x17,1x4cm

ISBN: 978-3-625-18620-5

Erscheint: August 2019

7,00 EURO