
Das Glück finden - Tag für Tag

Positiv denken und gelassener leben

Wunderbare Wege zu Ihrem Glück



- Über 240 liebevoll illustrierte Tipps für mehr Glück in Ihrem Leben
- Das ideale Geschenk für alle Achtsamkeitsfans
- Buch mit schickem Magnetverschluss

Sie sind auf der Suche nach Glück? Oft liegt es in den kleinen Dingen und kurzen Momenten, die man nur für sich entdecken muss. Sehen Sie also genau hin und lassen Sie das Glück einfach zu!

Dieses Buch wird Ihnen dabei eine große Hilfe sein: Über 240 Yoga-Übungen, Meditationen, Zitate, Ausmalbilder und Wellness-Tipps lenken Ihren Blick aufs Wesentliche. Gehen Sie mit offenen Augen und achtsam durch Ihr Leben. Sie werden merken, viele alltägliche Dinge - der wachsame Spaziergang durch die freie Natur, der erhöhte Blick von einem Turm, das Gespräch mit Freunden und Familie - können wunderbar sein. Lernen Sie, sich selbst zu lieben und Ihre Bedürfnisse zu respektieren, denn mit innerer Harmonie erschließen sich ganz von selbst unzählige Momente des Glücks.

Entdecken Sie im Alltäglichen das Wunderbare und finden Sie so Ihr Glück.

Zielgruppe:

Alle, die ausgeglichener sein möchten

gebunden, farb. Abb.

256 Seiten, Format 20 x 14 cm

ISBN: 978-3-625-18336-5
7,99 EURO