Inga Scheidt

Loslassen macht glücklich!

Richtig entrümpeln, Freiräume schaffen, leichter leben

Clever ausmisten und endlich durchatmen

- Entrümpeln, Ordnung schaffen, leichter leben
- Inspiration und praktische Anleitung für Ordnung in allen Räumen
- Mit schnell umsetzbaren Tipps für die tägliche Aufräum-Routine
- Das Leben von innerem und äußerem Ballast befreien und glücklich sein

Weniger ist mehr! Befreien Sie Ihr Leben von äußerem und innerem Ballast. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es geht. Entdecken Sie den Schlüssel zu neu gewonnener Ordnung und weniger Sorgen. Denn wenn wir in unseren vier Wänden Platz und Klarheit schaffen, dann kommt auf wundersame Weise auch die Seele ins Gleichgewicht. Machen Sie Ihr Zuhause zu einem Wohlfühl-Ort, der Ihnen Kraft und Ruhe schenkt. Mit klaren Regeln, einfachen Tricks und Ideen mit Aha-Effekt misten Sie aus, räumen auf und können endlich wieder durchatmen.

Beginnen Sie mit einer sorgfältigen Planung und lernen Sie gleich zu Beginn die sieben wichtigsten Aufräumregeln kennen. Mit diesen sind Sie bestens gerüstet, um mit System zu entrümpeln, aufzuräumen und - das Wichtigste - Ihre neu gewonnene Ordnung auch zu erhalten. Ob in Kleiderschrank und Bad, Küche und Arbeitszimmer, Balkon, Keller oder Garage: Mit diesem Buch gewinnen Sie den Kampf gegen das tägliche Chaos und profitieren von einem ganz neuen Gefühl von Glück und Leichtigkeit.

Autoreninfo:
Inga Scheidt arbeitet als Mediatorin und Beraterin. Wie viele Menschen träumt

sie davon, einen großen Roman zu schreiben, der alle Fragen an das Leben beantwortet. Bis es soweit ist, bereitet es ihr fast genauso viel Freude, ihr Wissen über Achtsamkeit und Yoga an ihre Leser weiterzugeben. Als berufstätige Mutter weiß sie, wie schwierig der Spagat zwischen Arbeit und Familienleben oft sein kann, vor allem, wenn man ab und zu auch ein wenig Zeit ganz für sich alleine braucht. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

Zielgruppe:
Menschen jeden Alters, Mütter, Berufstätige, Hausfrauen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit Magnetverschluss, farb. Abb.
256 Seiten, Format 20 x 14 cm
ISBN: 978-3-625-18047-0
7,99 EURO