Die besten Entspannungstechniken

Autogenes Training, Meditation, Yoga und mehr für ein ausgeglich

Autogenes Training, Meditation, Yoga und mehr für ein ausgeglichenes Leben

- Die besten Techniken für ein ausgeglichenes und entspanntes Leben
- Zahlreiche Anregungen zum Abschalten, Spaß haben und Entspannen
- Der perfekte Begleiter auf dem Weg zu einem achtsamen Lebensstil
- Hochwertig ausgestattet mit elegantem Magnetverschluss

Auf der Suche nach Entspannung, weil Arbeit und Alltag immer mehr von Ihnen verlangen? Sie fühlen sich müde und gestresst? Das können Sie ändern! In diesem Buch finden sie viele Tipps, um Ihr Leben wieder ausgeglichen und entspannt genießen zu können. Lernen Sie hier die besten Entspannungstechniken kennen. Autogenes Training, Meditation und Yoga sind dabei nur eine kleine Auswahl aus der Fülle von Möglichkeiten. Zudem finden Sie zahlreiche Anregungen für ausgleichende Tätigkeiten, die Ihr Leben bereichern und Sie auf leichte Art entspannen. Probieren Sie es aus: Schon bald werden Sie merken, wie Sie Ausgeglichenheit und seelische Stärke ausstrahlen. Genießen Sie Ihr neues Ich: wach, konzentriert und … entspannt!

Zielgruppe:
Für alle, die ihr Leben genießen wollen

gebunden, mit Magnetverschluss, farb. Abb.
256 Seiten, Format 20 x 14 cm
ISBN: 978-3-625-18048-7
7,99 EURO