
Entspannte Wege zur Achtsamkeit

Die Kraftquelle für den Alltag

Glück und Wohlbefinden für Ihren Alltag!



- Über 200 Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude
- Das ideale Geschenk für alle Achtsamkeitsfans
- Buch mit schickem Magnetverschluss

Sie möchten glücklich sein? Dieses Buch ist genau das Richtige für Sie, denn es hat nur dieses eine Ziel. Es ist ein Buch für Körper und Seele, für Herz und Kopf, für alle Sinne. Hier finden Sie Inspiration für mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude. Machen Sie sich den Fluss des Atmens bewusst, spüren Sie mit einfachen Übungen Ihren Körper, lassen Sie störende Gedanken von dannen ziehen.

Yoga-Übungen, Wellness-Tipps, Meditationen, Zitate, Ausmalbilder und Eintragseiten für eigene Ideen und Konzepte bieten Raum für Glück und Erfüllung. Das Tolle daran ist: Sie können überall beginnen und jederzeit eine Pause einlegen. Es liegt ganz bei Ihnen, wie weit Sie bei Ihrer persönlichen Entschleunigung gehen wollen.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude und unzählige beglückende Momente!

Zielgruppe:

Alle, die sich entspannen wollen, Meditationsfans, Achtsamkeitsfans

gebunden, mit Magnetverschluss, farb. Abb.
256 Seiten, Format 20 x 14 cm

ISBN: 978-3-625-17732-6
7,99 EURO