

Ich pass auf mich auf - Meine Self-Care-Box

Lesebuch, Diary und 30 Motivationskarten



- Die Rundum-Sorglos-Box mit Lesebuch, Diary und 30 Motivationskarten
- Mit kleinen Auszeiten auch den stressigsten Alltag gelassen meistern
- Das Leben genießen, entspannt, glücklich und gesund sein
- Ideal zum sich selbst schenken und Verschenken!

Mit Selbstfürsorge zu mehr Glück und Gelassenheit im Alltag! Erleben Sie, wie Sie bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag Großes bewirken können. Die Self-Care-Box von Self-Care-Coach Sina Weneit zeigt Ihnen wie's geht: Neue Rituale im Alltag, regelmäßige Mini-Auszeiten und Achtsamkeits-Übungen können Ihnen dabei helfen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken sowie (mehr) Selbstliebe und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Unsere Rundum-sorglos-Box, bestehend aus Lesebuch (96 Seiten, Softcover), Diary (96 Seiten, Softcover) und 30 Motivationskarten (60 x 90 mm), hilft Ihnen dabei, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und auch ernst zu nehmen. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können, ohne sich zu überfordern oder sich zu etwas zwingen zu müssen. Erleben Sie, wie viel Spaß es machen kann, für sich selbst gut zu sorgen, und das jeden Tag.

Sina Weneit, die als zertifizierter Self-Care-Coach seit Jahren erfolgreich zahlreiche Menschen auf der ganzen Welt begleitet und zu mehr Stärke und Selbstliebe verhilft, hat ein alltagstaugliches, einfach umzusetzendes Konzept entwickelt, das darauf abzielt, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht zu fördern. Sie zeigt, dass an sich selbst zu denken Freude macht und einfach gut tut. Dieser positive Effekt „färbt“ auch auf andere ab: Denn wer mit sich selbst im Reinen und in Balance ist, der macht auch andere

glücklich und zufrieden. Ein „gesunder Egoismus“ hilft, Körper und Geist stressresistent zu machen.

Im Zentrum des „Sorge-gut-für-dich-Konzepts“ stehen neben gesunder Lebensführung wie Ernährung, Entschleunigung und Bewegung auch das Erlernen und/oder Festigen von Kompetenzen wie Empathie, Willensstärke und Resilienz. Kleine Selbsttests, praktische Übungen sowie Alltags-Tipps mit AHA-Effekt helfen, die individuellen Bedürfnisse zu erkennen und mithilfe der vorgestellten Techniken, Tipps und Tricks neue Denk- und Verhaltensmuster sowie Routinen zu etablieren. So werden Sie fit für die Herausforderungen des Alltags in Familie, Freizeit und Beruf. Kleine Erfahrungsberichte aus dem Coaching-Alltag von Sina Weneit runden das inspirierende Lesebuch ab.

Autoreninfo:

Die Journalistin und Gesundheitswissenschaftlerin Sina Weneit ist die Stimme einer neuen Generation achtsamer Selbstoptimierer. Als Self-Care-Coach unterstützt sie Menschen in stressigen Lebenssituationen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu priorisieren und ein erfülltes Leben voller Leichtigkeit und Selbstbestimmung zu führen.

Aufgewachsen und studiert in Hamburg, ging sie mit Mitte Zwanzig nach New York und erwarb Zertifizierungen als Health Coach und Personal Trainer durch das American Council of Exercise. Heute lebt sie in Berlin, arbeitet onlinebasiert mit Klienten auf der ganzen Welt und leitet Self-Care-Workshops in Berlin und New York. Weitere Infos auf selfcarebysina.com und bei Instagram [@selfcarebysina](https://www.instagram.com/selfcarebysina).

Zielgruppe:

Stark in Beruf und Familie eingebundene Menschen, oft unter Stress leidend, die besser für sich sorgen möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Schmuckbox, Lesebuch, Diary, 30 Motivationskarten
192 Seiten, Format 18,5x22x3,5 cm
ISBN: 978-3-625-18729-5
Erscheint: Februar 2020
15,00 EURO