
Mein Weg zur Achtsamkeit

Inspirationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Finde den Weg zu dir selbst!



- Einzigartiger Leitfaden für ein Leben voller Entspannung, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude
- Inspirationen, Meditationen, Body-Scan, Weisheiten, Ausmalbilder, Yogaübungen, Wellnesstipps, Eintragseiten mit Gedankenreisen und viele weitere Anregungen für ein bewusstes Leben
- Liebevoll gestaltet und reich illustriert

Sie sind auf der Suche nach mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude? Dieses Buch möchte Sie auf diesem Weg begleiten. Es hat letztlich nur ein einziges Ziel: Sie glücklicher zu machen. Es lädt Sie dazu ein, eine große Portion Entspannung und Zufriedenheit in Ihr Leben zu bringen. Es führt Sie weg vom hektischen Alltag und hin zu mehr Achtsamkeit: für die kleinen Dinge, für Ihre innersten Wünsche, für Ihre Mitmenschen, für das was wirklich wichtig ist. Machen Sie sich das Leben einfach etwas leichter!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

112 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-18641-0

7,00 EURO