
Achtsam und gesund leben

Inspirierende Tipps für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden

Glücklich leben, gesund genießen!



- Inspirationen für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Achtsamkeit
- Rezepte, Informationen, Übungen und viele Tipps zum Erkennen deiner Bedürfnisse
- Gesundheit und Entspannung im Alltag - ganz ohne zusätzlichen Stress

Wann hast du zuletzt innegehalten und auf dich und deine Bedürfnisse geachtet? Hektik, Stress, permanente Erreichbarkeit wirken sich oft negativ auf unsere Gesundheit aus. Daher wird es immer wichtiger, sich auch Momente für sich selbst zu nehmen und einmal genau in sich hineinzuhorchen.

Dabei unterstützt dich dieses Buch mit vielen Rezepten, Übungen und Ratschlägen, nicht nur die Ernährung, sondern den gesamten Alltag ausgewogener zu gestalten. So lernst du, die Momente bewusster und zufriedener zu erleben und dich effektiv zu entspannen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, farb. Abb.

112 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-625-18642-7
7,00 EURO