

30-Tage-Challenge-Box Self Care

30 Karten für mehr Glück und Selbstliebe

Glücklicher in 30 Tagen



- Mit kleinen Auszeiten auch dem stressigsten Alltag gelassen begegnen und das Leben genießen
- 30 handliche Karten mit Übungen, Impulsen und Self-Care-Routinen für jeden Tag
- Inklusive Self-Care-Tagebuch für Ihre Gedanken und Erfahrungen

Mit dieser Challenge holen Sie sich Glück, Gelassenheit und Zufriedenheit in Ihren Alltag! Erleben Sie in nur 30 Tagen, wie Sie bereits mit kleinen Veränderungen Großes bewirken können. Schenken Sie sich ab sofort jeden Tag ein bisschen mehr Aufmerksamkeit, Liebe und Fürsorge. Schon bald werden Sie merken, wie sehr Sie davon profitieren, besser auf sich zu achten. Diese Challenge wird Ihnen dabei helfen herauszufinden, wie Sie gerne leben und sich fühlen möchten, und Sie dabei unterstützen, die richtigen Schritte zu gehen, um genau das zu verwirklichen.

Im liebevoll gestalteten Self-Care-Tagebuch, das dieser Box beiliegt, ist Platz für Ihre Erlebnisse, Gedanken und Veränderungen. Nehmen Sie die Herausforderung an und lassen Sie sich motivieren, Ihr Ziel zu erreichen. Sie sind wertvoll und verdienen es, auch so behandelt zu werden, zuallererst von

Ihnen selbst.

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

Pappbox mit 30 Karten und 1 Notizbuch

60 Seiten, ISBN: 978-3-625-18800-1

Erscheint: September 2020

7,00 EURO