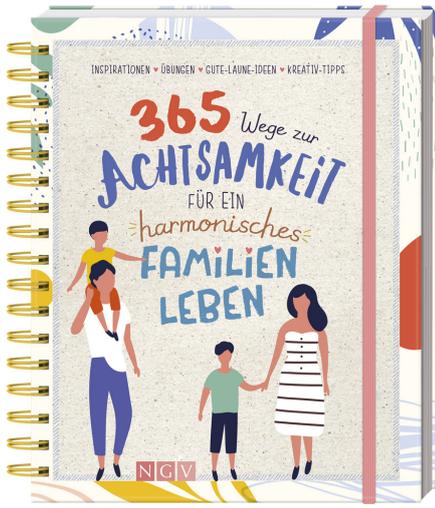

365 Wege zur Achtsamkeit für ein harmonisches Familienleben

Inspirationen, Übungen, Gute-Laune-Ideen & Kreativ-Tipps

Achtsamkeit für Ihre Familie



- 365 Ideen für ein lebendiges, harmonisches und ausgeglichenes Familienleben
- Gedankenspiele, Experimente, Yoga-Übungen für Kinder, Grundlegendes zum Thema Achtsamkeit
- Mit Spiralbindung und Gummibandverschluss

Kennen Sie bestimmt: Am allerliebsten möchte man sich in vier Teile aufteilen. Ein Teil bringt Sohnemann zum Sport, der nächste die Tochter zur Musikschule, der dritte Teil kauft ein Geschenk für die Einladung am Wochenende und der vierte räumt noch flott die Wohnung auf. Das Leben wird immer schneller, Momente der Ruhe ganz ohne Beschäftigung sind Mangelware.

Mit unseren inspirierenden Ideen finden Eltern wieder die Balance zwischen Beruf, Kindern und eigenen Unternehmungen. Dieses Buch bringt Achtsamkeit in Ihre Familie. Es bietet Anstöße und Inspirationen, auch für Kinder und viel beschäftigte, lebendige Familien. Es enthält praktische Vorschläge und Anleitungen für Spiele und Experimente, Anregungen für gemütliche Momente, positive Gefühle, körperliche Nähe und schöne Erfahrungen im Freien.

Und überhaupt: Wussten Sie, dass Kinder sowieso von Natur aus achtsamer

sind als Erwachsene? Konzentration und Versenkung im Hier und Jetzt - für die Kleinen alltägliches Brot, für Erwachsene etwas, das wir uns abgucken können.

Schaffen Sie sich Inseln der Ruhe und der Kreativität - Ideen für ein ganzes Jahr!

Zielgruppe:

Alle Familien, Mütter und Väter, Kinder

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Spiralbindung und Gummibandverschluss

256 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-625-18809-4

Erscheint: Oktober 2020

10,00 EURO