
Meine Wohlfühlbox - Das Leben genießen

Geschenkbox mit Praxisbuch, 30 Motivations- & Ritualkarten und D

Ich pass auf mich auf - Self Care: einfach gut für sich sorgen, Tag für Tag



- - Die Rundum-Sorglos-Box mit Praxisbuch, Diary und 30 Motivations- und Ritualkarten
- - 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! Erlebe, wie du bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag Großes bewirken kannst. Die Self-Care-Box zeigt dir wie es geht: Neue Rituale im Alltag, regelmäßige Mini-Auszeiten und Achtsamkeits-Übungen können dir 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 Motivations- und Ritualkarten (60 x 90 mm), hilft dir dabei, deine Bedürfnisse zu erkennen und auch ernst zu nehmen. Entdecke neue Möglichkeiten, die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst, ohne dich zu überfordern oder dich zu etwas zwingen zu müssen. Erlebe, wie viel Spaß es machen kann, für sich selbst gut zu sorgen, und das jeden Tag. 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 wirst du fit für die Herausforderungen des Alltags in Familie, Freizeit und Beruf.

Sei mit ganzem Herzen für dich da, sage Ja zu dir selbst und deinem Leben, steh für Dich ein! Mit diesem Buch in deiner Hand kannst du dich auf den Weg zu dir machen. Du findest Impulse, neue Rituale, kleine Auszeiten, YogaAsanas, Meditationen und wichtige Achtsamkeitsübungen, die dir zu innerer Stärkung und tiefer Ruhe verhelfen. Damit du dich rundum wohlfühlen kannst, entdecke die Kraft kleiner WellnessRituale und toller BeautyRezepte für Körper und Seele. Und nutze die spannenden SelfCareÜbungen, um deine Gedanken zu fokussieren und Visionen für dein Leben zu entwickeln. Starte jetzt dein neues Wohlfühlleben!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Schmuckbox aus Pappe mit Praxisbuch, Diary und 30 Karten
Format Box (220x185x35m)
ISBN: 978-3-625-19065-3
Erscheint: 2023
14,99 EURO