

Kurztext

Doris Iding

Der kleine Achtsamkeitscoach

Wie Sie im Jetzt ankommen und zu wahrer Gelassenheit finden

128 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, wire-o Bindung

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2582-8



Ausgeglichen, kraftvoll und entspannt leben, wer wollte das nicht? Achtsamkeit heißt hier das Zauberwort. Für einen entschleunigten Alltag, liebevollere Beziehungen sowie mehr Bewusstheit und Intensität in jedem Augenblick. Der kleine Achtsamkeitscoach führt sanft und in kleinen Schritten zu einer achtsamen inneren Haltung. So schaltet man Stress am effektivsten aus und kurbelt gleichzeitig die Lebensfreude an. Klassische Achtsamkeitsmeditationen und viele kleine Alltagsübungen machen den Einstieg leicht. Mit Übungsplänen für 4 oder 8 Wochen.