

Kurztext

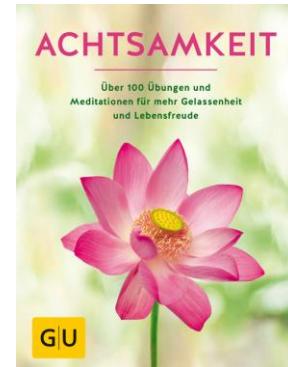
Achtsamkeit **Die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude**

240 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

15,00 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6335-6



Aus dem Hamsterrad aussteigen, der Hektik des Alltags entkommen, Gelassenheit, inneren Frieden und Lebensfreude entwickeln, ohne seinen Job aufzugeben und auf eine einsame Insel auszuwandern – mit Hilfe von Achtsamkeit ist dies möglich, Schritt für Schritt, jeden Tag ein bisschen mehr. Die vielfältigen Übungen machen es jedem möglich, sich kleine Auszeiten zu schaffen mit Meditationen, Kontemplationen oder Ritualen, aber auch, Achtsamkeit mitten in den Alltag zu integrieren und die kleinen magischen Momente des Lebens zu genießen. Wichtiges Hintergrundwissen darüber, was es dabei zu beachten gilt, um eine möglichst große Wirkung zu erzielen, sowie inspirierende Texte, kleine Weisheitsgeschichten, Zitate sowie wunderschöne Bilder machen dieses Buch zu einem idealen Geschenk für sich selbst oder gute Freunde.