



Kurztext

Joshua Fields Millburn / Ryan Nicodemus

Minimalismus

Der neue Leicht-Sinn

160 Seiten

Format: 13,5 x 21,0 cm, Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6489-6



Was und vor allem wieviel braucht es, um ein erfülltes Leben zu führen? Ein Haus, ein Auto, ein Boot? Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus hatten all das, dafür mussten sie aber auch auf vieles verzichten: freie Zeit für Freunde und sich selbst, Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit, Freiraum für vernachlässigte Leidenschaften. Nach und nach haben sie ihr Leben umgestellt und durften erfahren, dass es nicht viel für ein glückliches Leben braucht. Anhand von fünf Säulen – Gesundheit, Beziehungen, Leidenschaften, inneres Wachstum und Bereitschaft, zeigen sie ihren Weg zu einem bedeutungsvolleren, erfüllten Leben und wie man tatsächlich mit weniger mehr vom Leben haben kann. Dabei geben sie keine klassischen Tipps zum Entrümpeln – die gibt es schon viel zu oft – sondern zeigen, wie man sich sanft einem minimalistischen, reduzierten Lebensstil annähern kann, um Raum für die wirklich wichtigen Dinge zu schaffen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.