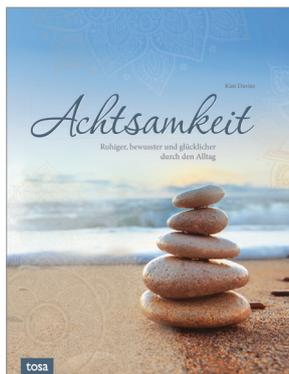


Werbe- & Presseinformation



Kim Davies

Achtsamkeit

Ruhiger, bewusster und glücklicher durch den Alltag

Art.-Nr.: 13152
 ISBN: 978-3-86313-152-4
 EAN: 9783863131524

ISBN 978-3-86313-152-4



9 783863 131524

Inhalt: 128 Seiten
 Ausstattung: Hardcover, matt laminiert mit partieller UV-Spotlackierung
 Format: 22 x 29 cm
 Preis: € 9,95

tosa GmbH

Industriestraße 19
 64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0
 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 42

info@tosa-verlag.de
 www.tosa-verlag.de

Kurztext

Mit einfachen Meditations-Techniken zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und Zufriedenheit gelangen. Den Blick auf die wesentlichen Dinge des Lebens zu lenken, hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen, Stress zu reduzieren und mit sich und seiner Welt im Einklang zu sein. Achtsamkeit ist eine tiefgründige Lebenseinstellung, die es mit Geduld zu erlernen und in den Alltag zu integrieren gilt – dieser Ratgeber zeigt wie.

Klappentext

Ein stressiger Alltag voller Termine und Leistungsdruck fordert unseren Körper und unseren Geist heraus. Damit es nicht zu einer Überforderung oder sogar einem Burnout kommt, ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die es mit viel Geduld zu erlernen und in den Alltag zu integrieren gilt. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie aus Gewohnheitsmustern ausbrechen und auf Ihre innere Stimme hören können. Sie erfahren, wie man z. B. durch bewusstes Essen, Entspannungsübungen und gesunde Routinen zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden gelangen kann.

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- Was ist Achtsamkeit?
- Das Hier und Jetzt begrüßen
- Die Wurzeln der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und ich
- Beginnen Sie jetzt
- Einstellungen und Hindernisse
- Grundlegende Einstellungen
- Der Anfängergeist
- Neugier
- Nicht urteilen
- Akzeptanz
- Geduld
- Vertrauen
- Nichts anstreben
- Loslassen
- Mitgefühl

Und viele mehr ...

Innenseiten



Auslieferung über:



XXL Medien Service GmbH

Industriestraße 19
 64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0
 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 41

bestellung@xxl-medien-service.de
 www.xxl-medien-service.de