



365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Julia (Mitwirkender) Voigtländer

 **Download**

 **Online Lesen**

365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude Julia (Mitwirkender) Voigtländer

2016 Illustrationen [Folio, 1kg]

 [Download 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gel...pdf](#)

 [Read Online 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr G...pdf](#)

365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Julia (Mitwirkender) Voigtländer

365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude Julia
(Mitwirkender) Voigtländer

2016 Illustrationen [Folio, 1kg]

Downloaden und kostenlos lesen 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude Julia (Mitwirkender) Voigtländer

256 Seiten

Kurzbeschreibung

Voller Gelassenheit im Hier und Jetzt

- Ein einzigartiger Leitfaden für 365 Tage voller Entspannung, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude
- Für mehr Gelassenheit im stressigen Alltag
- Mit inspirierenden Texten, Meditationen, Rezepten, Ausmalbildern, Yogaübungen und vielen weiteren Anregungen für ein bewusstes Leben
- Wunderschön gestaltet, mit praktischer Spiralbindung und Gummiband

Unsere 365 Tipps und Anregungen weisen Ihnen einen heiteren Weg durch ein ganzes Jahr voller Gelassenheit, innerer Ruhe, Inspiration, Selbsterkenntnis und Lebensfreude. Sie helfen Ihnen, auch bei Stress und hohen Anforderungen entspannt zu bleiben.

Es ist gar nicht nötig, dass Sie Ihr Leben komplett umkrepeln. Regelmäßig geübt, können schon ein kurzes Innehalten im hektischen Alltag, eine Mini-Meditation am Morgen oder eine einfache Yogaübung ein großer Schritt in Richtung der eigenen Mitte sein. Aber auch achtsames Kochen, die zentrierte Aufmerksamkeit beim Handarbeiten oder das Versinken in hübsche Ausmalbilder helfen Ihnen dabei, ganz im Augenblick zu leben und auf das zu achten, was Ihnen guttut.

In diesem Buch haben wir aus all diesen Bereichen ebenso schlichte wie wirkungsvolle Übungen und Tipps zusammengetragen - für mehr Wohlbefinden, Achtsamkeit und Freude an den kleinen magischen Momenten des Lebens. Also, einmal tief durchatmen, und das erfüllte Leben kann kommen!

Download and Read Online 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude Julia (Mitwirkender) Voigtländer #6ONR49MPBAY

Lesen Sie 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer für online ebook 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer Bücher online zu lesen. Online 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer ebook PDF herunterladen 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer Doc 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer Mobipocket 365 Wege zur Achtsamkeit: Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Julia (Mitwirkender) Voigtländer EPub