

Momente des Glücks mit Yoga

7 Minuten Achtsamkeit

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



- Zahlreiche Yoga- und Atemübungen, Inspirationen für Gedankenreisen und persönliche Glücksmomente sowie motivierende Zitate für jeden Tag
- 7 Minuten am Tag für mehr Balance, Zufriedenheit und Lebensfreude
- Aufwendig ausgestattete, reich bebilderte Ratgeber-Reihe zum Trendthema Achtsamkeit

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem harmonischen, ausgeglichenen und glücklichen Leben. Kleine Auszeiten, die nur Ihnen selbst gehören, entschleunigen den Alltag und reduzieren das Stressempfinden sowie das Gefühl innerer Unruhe. Mit kleinen Auszeiten in Form von Yoga- und Atem-Übungen können Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und so mehr Vitalität und Lebensfreude genießen. Gönnen Sie sich dafür täglich wenigstens 7 Minuten und spüren Sie die positive Wirkung. 26 Achtsamkeits-Yoga-Übungen sowie zahlreiche Gedanken und Inspirationen rund um das Thema Yoga im Alltag schenken Ihnen täglich Glücks- und Wohlfühlmomente. So schöpfen Sie innere Ruhe, Kraft und Energie. Dieser Ratgeber dient Ihnen als unverzichtbarer Begleiter auf dem Weg zu wertvollen Achtsamkeitsmomenten. Er inspiriert mit Yoga- und Atemübungen zu individuellen Glückserfahrungen, stimmungsvolle Zitate geben Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5457-9

0,00 EURO