



Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch)

Doris Iding

Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) Doris Iding

Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie

Broschiertes Buch

Endlich wieder fühlen, statt nur funktionieren: Traditionelle Achtsamkeitsmeditationen, kleine Alltagsübungen und Checklisten, in denen die eigenen Erfolge und Gedanken festgehalten werden können, machen dieses Übungsbuch zum ganz persönlichen Begleiter für den Weg in ein bewussteres Leben. Statt langatmiger Theorie wechseln sich hier Praxiseinheiten unterschiedlicher Intensität ab, die ganz nach Geschmack einzeln oder in frei wählbarer Abfolge ausgeführt werden können. Die entspannende Atemübung für zwischendurch oder das Achtsamkeits-Tagebuch als langfristiges Projekt: Aus Momenten des Wohlbefindens ein neues Lebensgefühl erschaffen.

 [Download Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance un ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) Doris Iding

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Top-Themen der Lebenshilfe im Mitmach-FormatEndlich wieder fühlen, statt nur funktionieren: Traditionelle Achtsamkeitsmeditationen, kleine Alltagsübungen und Checklisten, in denen die eigenen Erfolge und Gedanken festgehalten werden können, machen dieses Übungsbuch zum ganz persönlichen Begleiter für den Weg in ein bewussteres Leben. Statt langatmiger Theorie wechseln sich hier Praxiseinheiten unterschiedlicher Intensität ab, die ganz nach Geschmack einzeln oder in frei wählbarer Abfolge ausgeführt werden können. Die entspannende Atemübung für zwischendurch oder das Achtsamkeits-Tagebuch als langfristiges Projekt: Aus Momenten des Wohlbefindens ein neues Lebensgefühl erschaffen.

Download and Read Online Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) Doris Iding #WS5VQRFHCJ

Lesen Sie Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding für online ebook
Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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
Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding Bücher online zu lesen.
Online Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding ebook PDF herunterladen
Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding Doc
Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding Mobipocket
Achtsamkeit: Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie (GU Übungsbuch) von Doris Iding EPub