



**Nadia Narain, Katia Narain Phillips**

## **Self-Care Sei gut zu dir**

### **Mit Selbstfürsorge zu mehr Glück und Gelassenheit!**

Ob Ernährung, Beziehung oder Arbeit – dank praktischer, **leicht umzusetzender** Anregungen zur **Selbsthilfe** kehrt mit diesem Buch in jedem Bereich **Achtsamkeit, Lebensfreude** und **Zufriedenheit** ein. Gut schlafen, genussvoll essen, gesund mit digitalen Medien umgehen oder **Selbstvertrauen** gewinnen: Alle **Ratschläge, Rezepte** und **Übungen** sind einfach, **alltagstauglich** und daher umso wirksamer – im charmanten, humorvollen Ton und mit vielen **stimmungsvollen Bildern**. Selbst Promis wie **Kate Moss** sind von dem Ratgeber begeistert: „Dieses Buch möchte ich jedem schenken, den ich kenne“, so das Topmodell!

Während bei der Achtsamkeit die Gedanken im Vordergrund stehen, geht es bei der Selbstfürsorge darum, schon mit **kleinen Handlungen** Großes zu verändern. Das Self-care-Buch bietet Ihnen eine Vielzahl von Vorschlägen für **alltägliche Situationen** oder Probleme.

**Übungen**, mit denen Sie sogar schon in **weniger als fünf Minuten** zu **mehr Zufriedenheit** gelangen. Je nach persönlichem Bedürfnis können Sie sich die passenden Hilfen in den fünf Kapiteln „Liebe“, „Hoffnung“, „Friede“, „Freude“ oder „Licht“ aussuchen – für **Bodypositivity** und **Selbstliebe**, bei **Trauer** und **Krankheit**, **gegen Stress** und Liebeskummer, für Zuhause und auf Reisen.

**Endlich entschleunigt – und das ganz unkompliziert in kürzester Zeit!**

Self-Care ist in den hektischen Zeiten von heute ein bedeutsames Thema. Das wissen die Autorinnen, die beiden Schwestern Nadia Narain und Katia Narain Phillips, nur zu gut. Die bekannte Yogalehrerin Nadia Narain unterrichtet weltbekannte Promis wie Supermodel Kate Moss oder Schauspielerin Reese Witherspoon und schreibt in UK-Magazinen wie „Vogue“ oder „Elle“ regelmäßig über Selbstfürsorge und den Weg zu einem glücklichen und entspannten Leben. Ihre Schwester Katia Narain Phillips kennt sich mit dem Geheimnis der Entschleunigung ebenfalls bestens aus – sie betreibt ein innovatives Raw-Food-Café in London.



**Nadia Narain, Katia Narain Phillips**

### **Self-Care Sei gut zu dir**

ISBN 978-3-8310-3645-5  
272 Seiten, 152 x 205 mm  
über 70 Abbildungen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)