



## Rituale

### Self-Care im Alltag

#### **Kleine Rituale mit großer Wirkung: Self-Care im Alltag!**

Ereignisse wie Hochzeiten werden meist ausgiebig gefeiert – doch was ist eigentlich mit den kleinen Dingen des Alltags? Die haben viel mehr Aufmerksamkeit verdient! Dieses Buch zum Thema **Self-Care und Achtsamkeit** zeigt Ihnen einen Weg, **das Leben in vollen Zügen zu genießen** und jeden Tag schön zu gestalten. Mit praktischen **Anregungen für tägliche Rituale** halten Sie inne, tanken neue Kraft und erleben ganz bewusst mehr Ruhe.

#### **Der perfekte Self-Care-Begleiter, um jeden Moment auszukosten!**

Sie sehnen sich nach Ruhe und mehr Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse, aber im Hamsterrad aus Routinen und Verpflichtungen scheint eine Auszeit vom hektischen Trubel unmöglich? Die bekannte **Yoga-Lehrerin Nadia Narain**, die schon Promis wie Supermodel Kate Moss oder Schauspielerin Reese Witherspoon unterrichtete, und ihre Schwester **Katia Narain Phillips** kennen das Geheimnis der Entschleunigung: Einfache Rituale können dabei helfen, mehr Self-Care und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. In ihrem Self-Care-Buch halten sie die ideale Anleitung zur Selbstfürsorge für Sie bereit – mit vielen **persönlichen Tipps und stimmungsvollen Fotos!**



#### **Inhalte und Highlights auf einen Blick:**

- Einfühlsame Einleitung zum Thema Achtsamkeit.
- Self-Care-Rituale für jede Gelegenheit und jedes Bedürfnis.
- Selbstfürsorge locker und unkompliziert vermittelt, weder religiös noch esoterisch.

**Es gibt viele Anlässe, bei denen Sie Ihr Leben achtsam gestalten können. Halten Sie mit diesem Self-Care-Buch inne und gönnen Sie sich im Alltag eine Mini-Auszeit nur für sich!**

## Rituale

### Self-Care im Alltag

ISBN 978-3-8310-3841-1  
192 Seiten, 150 x 203 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)