



DK Verlag (Hrsg.), Ann Swanson

Meditation für den Alltag

Ruhe finden im Hier und Jetzt. 50 praktische Meditationstechniken für die täglichen Herausforderungen

Ruhe und Gelassenheit finden im hektischen Alltag

- **50 einfache Meditationstechniken** für die alltäglichen Herausforderungen
- So gelingen **schnelle Auszeiten im stressigen Alltag**
- Enthält **moderne Methoden** wie ASMR und NSDR
- Wissenschaftlich fundierte, **praktische Meditationen** für alle Lebenslagen
- **Meditation für Anfänger*innen** und alle, zielgenauer, abrufbare Entspannung weiter einüben wollen

Überall & jederzeit: 50 Meditationsübungen für innere Balance

In einem von Stress und Hektik geprägten Alltag wird es zunehmend wichtiger, Momente der inneren Ruhe und Achtsamkeit zu finden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Meditieren eine **gesundheitsfördernde Wirkung** hat. Dieses Buch zeigt, dass es sich wirklich in jedem Alltag umsetzen lässt.

Die Expertin Ann Swanson stellt in diesem kompakten Ratgeber **50 praktikable Meditationstechniken** vor, die sich ganz leicht in Ihre tägliche Routine einbauen lassen. Ob auf der Yogamatte, beim Laufen, Schwimmen oder in Verbindung mit Kunst oder Musik: **Finden Sie heraus, welche Meditations-Methode für Sie am besten funktioniert!** Neben Übungen zur täglichen Entspannung unterstützt Sie das Meditationsbuch zusätzlich in **bestimmten Situationen und Stress-Momenten**, wie z.B. vor einem Flug, vor einer Präsentation oder beim Einschlafen.

Balsam für Seele und Körper: Praktische Meditation für die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens!



DK Verlag (Hrsg.), Ann Swanson

Meditation für den Alltag

Ruhe finden im Hier und Jetzt. 50 praktische Meditationstechniken für die täglichen Herausforderungen

ISBN 978-3-8310-4861-8
192 Seiten, 155 x 200 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)
Erscheint am 30.09.2024