



**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