



Viele Menschen fühlen sich gehetzt, gestresst und unzufrieden und wissen gar nicht so recht, wie sie aus dieser negativen Spirale ausbrechen können. Innehalten, Reflektieren und Situationen schriftlich festhalten sind hilfreiche Maßnahmen, die zu mehr Ruhe und Achtsamkeit führen können. Dieses Journal hilft dabei, eine eigene Achtsamkeitspraxis zu entwickeln, zu vertiefen und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Anna Black führt ein in die Praxis der Achtsamkeit, wie sie wirkt, praktiziert wird und wie wichtig dafür Reflektieren ist. Mit Übungen und Aktivitäten zeigt sie, wie man sich und die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Körper und die Umwelt besser wahrnehmen kann und wie sich das vertiefen lässt. Neben Schreib- und Zeichenübungen helfen Meditation und Visualisierung dabei, sich ganz auf sich und seine Bedürfnisse zu fokussieren und den eigenen Körper und die Umwelt besser wahrzunehmen. Einfache Challenges unterstützen zudem, das Erlernte umzusetzen und die Kenntnisse zu vertiefen.

Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren ist nicht einfach – dieses Eintragebuch führt sanft an das Thema heran und hilft, jede Entwicklung festzuhalten. Das perfekte Journal für mehr innere Ruhe, Zufriedenheit und Erfüllung.

Über die Autorin: **Anna Black** ist eine hochqualifizierte Achtsamkeitstherapeutin, lebt in London und hat bereits einige Bücher zum Thema veröffentlicht. Darüber hinaus bietet sie Kurse zum Thema Achtsamkeit und Meditation an.

ISBN
144 Seiten, 148 x 210 mm
Über 100 farbige Illustrationen
€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.