

Achtsam
leben

Wie wollen wir leben und arbeiten?

Wir brauchen Zeiten der Muße, frei von äußeren und inneren Zwängen, um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist. Neben kleinen Übungen zum Entspannen und Auftanken regt die bekannte Meditationlehrerin Sylvia Wetzel daher dazu an, kulturelle Prägungen und gesellschaftliche Bedingungen zu hinterfragen.

Wer sich Raum verschafft, der nicht schon verplant und mit Aktivitäten angefüllt ist, kann wieder spüren, was tief innen nach Aufmerksamkeit verlangt.

978-3-95803-085-5
7,99 € [D]
8,30 € [A]



www.scorpio-verlag.de

Mut zur Muße

SYLVIA WETZEL

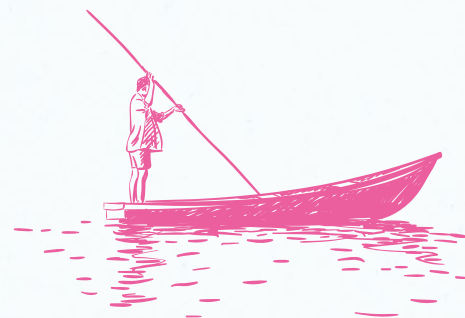
SCORPIO

Achtsam
leben

SYLVIA WETZEL

Mut zur Muße

Sich Zeit gönnen
für das Wesentliche



SCORPIO