



Erschienen am 18.09.2020
176 Seiten, kartoniert
Format: 21.0 x 14.8
ISBN: 978-3-7495-0110-6

Jennifer Raye

Mein Achtsamkeitsjahr

Das 52-Wochen-Journal für mehr inneren
Frieden und Präsenz

Achtsamkeit leben

Mit diesem liebevoll gestalteten 52-Wochen-Journal, mit dem Sie jederzeit starten können, erfahren Sie das Konzept der Achtsamkeit anschaulich in Theorie und Praxis und können zugleich über Ihre Erfahrungen reflektieren. Einfache Fragen und Impulse regen täglich dazu an, in einen Dialog mit Körper und Seele zu treten. So gelingt es immer besser, ...

- eine entspannte Zentrierung von Körper und Geist zu entwickeln.
- Interpretationen und Urteile zu vermeiden und gelassener zu werden.
- Unliebsames Verhalten zu ändern.
- sich tiefer verbunden zu fühlen mit sich selbst und anderen.
- Dankbarkeit zu kultivieren.

Wenige Momente im Alltag reichen schon aus – und eine ganz neue Welt tut sich auf!

Autorenprofil

Jennifer Raye

Jennifer Raye promovierte in Traditioneller Chinesischer Medizin. Sie ist lizenzierte Akupunkteurin, Ernährungsberaterin und Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation und Yoga. Zusammen mit ihrem Ehemann lebt sie auf Vancouver Island, Canada. www.jenniferraye.com