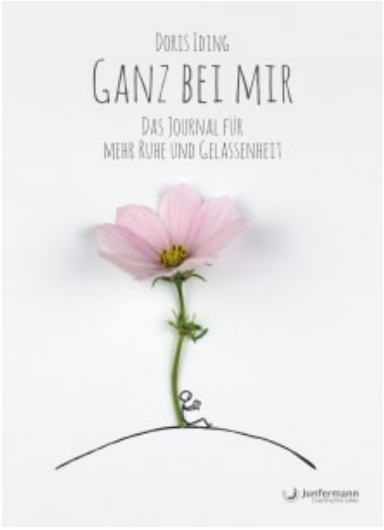

Erschienen am 24.05.2019
192 Seiten, kartoniert
Format: 15.4 x 21.3
ISBN: 978-3-95571-889-3

Doris Iding

Ganz bei mir

Das Journal für mehr Ruhe und Gelassenheit

Selbstakzeptanz statt Selbstoptimierung

Wäre es nicht schön, wenn wir wieder mehr bei uns selbst und unseren Bedürfnissen ankommen könnten, statt im ewigen Hamsterrad Runde für Runde zu drehen?
Dieses Journal ist eine spannende Reise zu uns selbst. Alles, was es braucht, ist etwas Zeit sowie Neugierde, Offenheit und Vertrauen:

Neugierde, um die Übungen im Buch unvoreingenommen auszuprobieren,

Offenheit, um alte Gewohnheiten loszulassen,

Vertrauen in das, was unser Körper und unser Herz uns sagen.

Ganz bei mir möchte dazu inspirieren, den eigenen Weg zu finden, einen Weg, der sicher durch die Herausforderungen des Alltags führt, ohne in all dem Trubel und der Hast den Zugang zu uns selbst zu verlieren. Selbstreflexionsübungen und (Audio-)Anleitungen für Meditationen unterstützen dabei. Täglich ein paar Minuten reichen aus, um ein gesundes Maß an Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu kultivieren. Hier geht es nicht ums Tun, sondern ums Sein. Darum, authentisch zu sein. Entspannt zu sein. Frei zu sein. Einfach: zu sein.

Autorenprofil

Doris Iding

Doris Iding ist Meditations-, MBRS-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin. Sie arbeitet als Seminarleiterin und gibt Achtsamkeitsseminare in Firmen und mit Privatpersonen. Sie ist auch Buchautorin sowie Redakteurin der Zeitschrift Yoga aktuell. Darüber hinaus bildet sie seit vielen Jahren angehende Yogalehrer im Bereich Achtsamkeit und Yoga-Philosophie aus. 18 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

Pressestimmen