



## Geschenke für die Seele

### Wohlfühlmomente für jeden Tag

*Die Kunst, sich Zeit zu nehmen*

Ob es um die Zeit für sich oder mit anderen geht, um den Weg nach innen oder zu äußeren Kraftorten, Bettina Lemke leitet dazu an, im Moment zu verweilen. Atementspannung, Achtsamkeitsmeditation, Dankbarkeitstagebuch – dieses wunderbar illustrierte Buch liefert viele Ideen, den Geist neu auszurichten, auch mal Ungewöhnliches zu wagen und sich der Kunst der Muße ebenso zu widmen wie den Wundern des Alltags. - Durchgehend vierfarbig

#### **Geschenke für die Seele**

Wohlfühlmomente für jeden Tag

Originalausgabe

208 Seiten

ISBN: 978-3-423-28100-3

EUR 16,00 [DE]

EUR 16,50 [AT]

ET 14. Oktober 2016

#### **Pressestimmen**

»Dieses Buch ist eine sehr gute Unterstützung, mal wieder zur inneren Mitte zu kommen. Mich hat besonders das Dankbarkeitstagebuch inspiriert. Ein Meisterwerk, welches uns aus dem Stressgürtel ausbrechen lässt.«

*fachbuchkritik.de, 27. Oktober 2016*

»Innehalten, den Moment genießen und die Seele verwöhnen: Das gelingt mit zahlreichen Anregungen und spielerischen Übungen, die Bettina Lemke zusammengestellt hat.«

*TV Gesund & Leben, 4. Februar 2017*



*»Hübsch illustriert, mit Seiten für eigene Notizen, ist das Buch auch ein schönes Geschenk.«*

*Ginkgo Blätter*

---

dtv