

Bettina Lemke

## 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



Bettina Lemke  
**Geschenke für die Seele**

Originalausgabe  
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-28100-3  
EUR 16,00 [DE] – EUR 16,50  
[AT]  
ET 14. Oktober 2016 , 1.  
Auflage  
Sprache: Deutsch



Autor\*in

**Bettina Lemke**

Bettina Lemke, Autorin, Herausgeberin und Übersetzerin, ist u.a. die deutsche Stimme von John Strelecky. Sie lebt in München und Irland.

© privat

## Weitere Bücher von Bettina Lemke

- Der größte Schatz liegt in dir selbst, E-Book 43660, ISBN: 978-3-423-43660-1
- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2022, Kalender 28265, ISBN: 978-3-423-28265-9
- Was ich gelernt habe, Hardcover 28252, ISBN: 978-3-423-28252-9
- Für deine Träume ist es nie zu spät, Paperback, ISBN: 978-3-423-26035-0
- Der kleine Glücksberater, E-Book 40812, ISBN: 978-3-423-40812-7
- Auszeit im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 34964, ISBN: 978-3-423-34964-2
- QT - Question Thinking, E-Book 43216, ISBN: 978-3-423-43216-0
- Love People, Use Things ... weil das Gegenteil nicht funktioniert, E-Book 43959, ISBN: 978-3-423-43959-6
- Entdecke dein Ikigai, E-Book 43406, ISBN: 978-3-423-43406-5
- Ikigai, , ISBN: 978-3-423-26177-7
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch 25357, ISBN: 978-3-423-25357-4
- Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen, Hardcover 28978, ISBN: 978-3-423-28978-8
- Das Café am Rande der Welt, Hardcover 28984, ISBN: 978-3-423-28984-9
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 34896, ISBN: 978-3-423-34896-6
- Kopf über Wasser im Alltagschaos, Taschenbuch 35189, ISBN: 978-3-423-35189-8
- Liebling verzweifelt gesucht, E-Book 42020, ISBN: 978-3-423-42020-4
- Der kleine Taschenoptimist, E-Book 42834, ISBN: 978-3-423-42834-7
- Safari des Lebens, Taschenbuch 34586, ISBN: 978-3-423-34586-6
- The Big Five for Life, Taschenbuch 34528, ISBN: 978-3-423-34528-6
- Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, E-Book 43105, ISBN: 978-3-423-43105-7
- Entdecke dein Ikigai, Taschenbuch 34954, ISBN: 978-3-423-34954-3
- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2024, Kalender 28328, ISBN: 978-3-423-28328-1
- Der kleine Taschenoptimist, Taschenbuch 34863, ISBN: 978-3-423-34863-8
- Der kleine Taschenbuddhist, Taschenbuch 34568, ISBN: 978-3-423-34568-2
- Führe das Leben, das du dir wünschst, Non Books 35041, ISBN: 978-3-423-35041-9
- Überraschung im Café am Rande der Welt, Paperback 26327, ISBN: 978-3-423-26327-6
- Der größte Schatz liegt in dir selbst, Taschenbuch 34966, ISBN: 978-3-423-34966-6
- Grenzenlos träumen, E-Book, ISBN: 978-3-423-43556-7
- Der kleine Taschenbuddhist, E-Book 40424, ISBN: 978-3-423-40424-2
- Toxische Gefühle, Taschenbuch 34906, ISBN: 978-3-423-34906-2
- Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust, Taschenbuch 35197, ISBN: 978-3-423-

35197-3

- Mein Jahr im Café am Rande der Welt 2023, Kalender 29008, ISBN: 978-3-423-29008-1
- Grenzenlos träumen, Paperback, ISBN: 978-3-423-26220-0
- QT - Question Thinking, Taschenbuch 34953, ISBN: 978-3-423-34953-6
- Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, Taschenbuch 34740, ISBN: 978-3-423-34740-2
- Der kleine Glücksberater, Taschenbuch 34663, ISBN: 978-3-423-34663-4
- Kopf über Wasser im Alltagschaos, E-Book 44112, ISBN: 978-3-423-44112-4
- Das Leben gestalten mit den Big Five for Life, Taschenbuch 34926, ISBN: 978-3-423-34926-0
- Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust, Hardcover 28122, ISBN: 978-3-423-28122-5
- Geschenke für die Seele, Flexcover 28100, ISBN: 978-3-423-28100-3
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch 20969, ISBN: 978-3-423-20969-4
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch 25408, ISBN: 978-3-423-25408-3
- Reich und Glückliche!, Paperback 24908, ISBN: 978-3-423-24908-9
- Love People, Use Things ... weil das Gegenteil nicht funktioniert, Paperback 26312, ISBN: 978-3-423-26312-2

## Pressestimmen

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

, Ginkgo Blätter

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

4. Februar 2017, TV Gesund & Leben

» *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.* «

27. Oktober 2016, fachbuchkritik.de