

Emma Farrarons

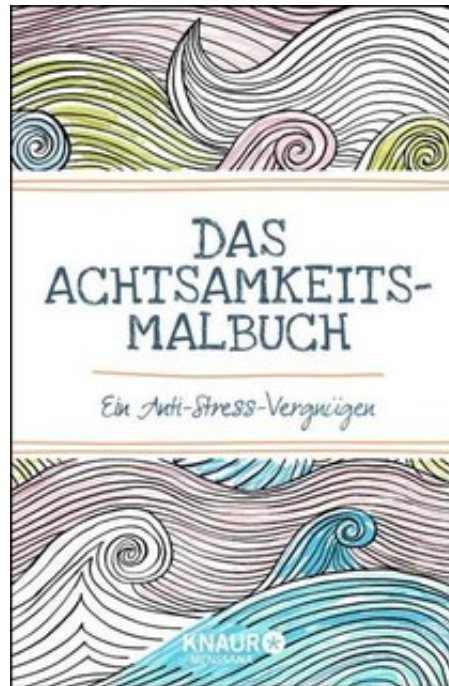
Das Achtsamkeits-Malbuch

Leseprobe

[Das Achtsamkeits-Malbuch](#)

von [Emma Farrarons](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.unimedica.de/b18945>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

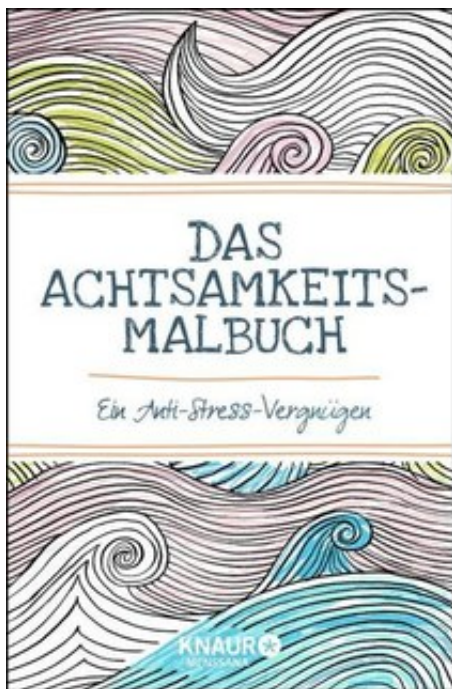


Einleitung

Viele Menschen haben einen stressigen Alltag: Sie funktionieren wie auf Autopilot, hetzen von Ort zu Ort, arbeiten im Multitasking-Modus, kümmern sich um ihre Familien und versuchen gleichzeitig mit allen Freunden in Kontakt zu bleiben. Aber sie wissen auch, dass eine kurze Pause - ein Moment der Achtsamkeit - das Wohlbefinden enorm verbessern kann. Dann fühlen sie sich ruhiger, weniger gestresst und sind mit ihren Emotionen mehr im Reinen. Achtsam sein, das heißt, dem jetzigen Moment die volle Aufmerksamkeit zu schenken, den Geist von allen Ablenkungen zu befreien und sich ganz auf das Sein zu konzentrieren. So ziemlich jede Tätigkeit kann eine Achtsamkeitsübung sein, wenn sie richtig »angegangen« wird: die Straße entlanggehen, ein Stück Schokolade essen oder einfach ein- und ausatmen. Auch das Ausmalen - eine Seite bedacht und aufmerksam mit Farbe zu beleben, den Stift in der Hand zu fühlen, während die Schönheit des Bildes wahrgenommen wird - ist als Achtsamkeitsmeditation besonders geeignet. Die bezaubernden Szenen und anspruchsvollen Muster dieses kleinen Malbuchs sind perfekte Achtsamkeits- und Kreativitätsübungen mit beruhigender Wirkung. Was immer Sie tun, wo immer Sie sind: Wir hoffen, dass Sie Freude an diesen schönen Zeichnungen haben. Malen Sie aus, entspannen Sie sich und seien Sie achtsam.



Leseprobe von E. Farrarons, „Das Achtsamkeits-Malbuch“
Herausgeber: Droemer Knauer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Emma Farrarons

Das Achtsamkeits-Malbuch

Ein Anti-Stress-Vergnügen

112 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de