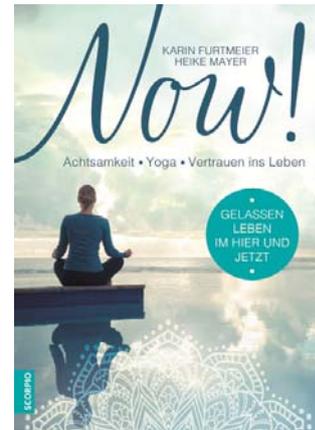


Karin Furtmeier / Heike Mayer
NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt
Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben
 160 Seiten, Flexobroschur, durchgehend
 vierfarbig mit zahlreichen Fotos und Illustrationen
 ISBN 978-3-95803-068-8
 17,99 €(D) / 18,50 €(A)
 Scorpio Verlag
Erscheinungstermin: 25. Juli 2016



**Ein wunderschöner Alltagsbegleiter
 für ein bewusstes und gelassenes Leben.**
**Mit vielen hilfreichen Übungen, inspirierenden Gedanken
 und stimmungsvollen Bildern auch in täglicher Hektik
 zu seiner inneren Mitte finden.**

In einer immer komplexer und hektischer werdenden Welt ist Achtsamkeit die ideale Möglichkeit, um innezuhalten und Orientierung in sich selbst zu finden. Das zauberhafte Buch **NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt** hilft mit vielen Übungen, stimmungsvollen Fotos und inspirierenden Zitaten Stresssituationen, Grübelspiralen und Anspannung aufzulösen. Die Achtsamkeits- und Yogaübungen wurden speziell für das Buch konzipiert. Sie sind ohne Vorkenntnisse jederzeit anwendbar und zeigen Schritt für Schritt, wie aus der inneren Ruhe neues Vertrauen ins Leben und in die eigene Kraft entsteht und man gelassen nach vorne blicken kann. Absolut alltagstauglich!

**Ein hinreißender Wegweiser, um auf neue Art mit dem
 Leben in Kontakt zu treten.**



©Matthias Strobel • ©Lothar Hennig
 mehrere erfolgreiche Bücher zum Thema verfasst. Die Autorinnen leben in München. www.yosha.eu und www.achtsamkeitstraining-muenchen.de.

**Yogalehrerin Karin Furtmeier
 und Achtsamkeitstrainerin Heike
 Mayer** begleiten seit Jahren
 Menschen auf dem Weg zu mehr
 Präsenz, Lebensfreude und
 Gelassenheit. Beide haben bereits

