

SCORPIO

Edition Now!

gebunden mit Schutzumschlag
durchgehend zweifarbig
in hochwertiger Papierhaptik
mit Spotlackierung | farbiger Vorsatz
Format 11,5 x 17 cm
€ 12,00 (D) / € 12,40 (A)

Erscheinungstermin: März 2018



Heike Mayer Achtsamkeit

Gelassen leben in einer hektischen Welt
128 Seiten, **Scorpio Verlag**
ISBN 978-3-95803-149-4

Karin Furtmeier
Yoga im Alltag
Beweglichkeit und innere Balance für jeden Tag
120 Seiten, **Scorpio Verlag**
ISBN 978-3-95803-150-0

Heike Mayer | Karin Furtmeier
Vertrauen ins Leben
Kraft und Zuversicht für stürmische Zeiten
120 Seiten, **Scorpio Verlag**
ISBN 978-3-95803-151-7

Edition *Now!* – die neue Reihe im Frühjahr

NOW! – bisher bekannt als wunderschön illustrierte Inspirationsbücher, startet nun eine Editionsreihe, die die Themen der bereits erschienen großen Werke aufgreift und kompakt aufbereitet. So werden die Begriffe Achtsamkeit und bewusste Lebensgestaltung stilvoll mit Leben gefüllt: schön genug zum Verschenken und zugleich ein wunderbarer Weg, sich selbst etwas Gutes zu tun. Denn die Inhalte verbinden Tiefgang mit Leichtigkeit – wie die Gestaltung auch. Durch inspirierende Anregungen, leicht umsetzbare Mini-Übungen und das attraktive Layout fängt die Entspannung schon auf der ersten Seite an. Ideal zum Auftanken: kurze Texte, einfache Übungen, wunderschön in Optik und Haptik.



Heike Mayer

ist Achtsamkeitslehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und IFS-Therapeutin in München und leitet Kurse in Meditation und Stressbewältigung durch Achtsamkeit. In ihren Büchern und Kursen steht die Vermittlung von Gelassenheit, Entschleunigung und Lebensfreude im Zentrum.

© Lothar Hennig



Karin Furtmeier

Die Yogalehrerin begleitet seit Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Präsenz, Lebensfreude und Gelassenheit. Sie hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher zum Thema verfasst. Die Autorin lebt in München.

© Matthias Strobel