

Presstext

Dieser Praxis-Coach ist perfekt für alle, die Minimalismus in ihren Alltag integrieren möchten, aber nicht wissen, wie und wo sie eigentlich anfangen sollen.

Als persönliches Arbeitsbuch mit Platz für eigene Notizen ist er ein perfekter Begleiter durch den Minimalismus-Prozess. Mit allerhand Übungen, Aufgaben, Checklisten und Tipps lädt das Buch dazu ein zu entrümpeln, loszulassen und Klarheit zu bekommen. Dabei wird neben den Bereichen Kleidung, Wohnung und Konsum auch die emotionale und finanzielle Ordnung nicht ausgespart. Schritt für Schritt hilft der Praxis-Coach so sich von Überflüssigem und Gewohnheiten zu trennen, um Platz und Zeit für Dinge zu schaffen, die das Leben reicher machen. Inspiriert von den Ideen und Anleitungen dieses Buches heißt es dann selbst aktiv werden und sich weiter auf dem Weg zu einem einfachen, achtsamen und dankbaren Leben zu machen.



Lina Jachmann ist Kreativdirektorin und Autorin. Die gebürtige Hamburgerin lebt und arbeitet in Berlin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Lifestyle und Zeitgeist. Ihr Interesse gilt besonders dem nachhaltigen Minimalismus.

In ihrem Bestseller *Einfach leben* (2017) stellt sie einen minimalistischen Lifestyle vor, von dem alle profitieren: der Einzelne, die Mitmenschen und die Umwelt.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Lina Jachmann

Einfach leben – Der Praxis-Coach Mit Minimalismus den Alltag organisieren

**Broschiert, 144 Seiten,
Preis € 18,- [D] 18,50 [A]
ISBN 978-3-95728-254-5
Erscheinungstermin 20. März 2019**

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autorinnenfoto und eine Doppelseite zum Abdruck freigegeben. Anderes auf Anfrage.