

Presstext

Beobachte, entdecke, werde kreativ!

Einfach mal offline sein und bewusst die Natur genießen: dieser Guide bietet Inspiration und Leitgedanken, um Frieden für die Gedanken zu finden und sich in Achtsamkeit und Ruhe zu üben. Dazu gibt es zahlreiche Ideen, wie man sich im Alltag wieder mehr mit der Natur verbinden und mit allen Sinnen die Umgebung wirklich wahrnehmen kann. Mit Übungen zum aufmerksamen Beobachten, kreativen Outdoor-Aktivitäten und viel Platz für eigene Ideen und Gedanken ist dieses Buch der perfekte Wegweiser für kostbare Momente, erstaunliche Entdeckungen und ein Leben im Einklang mit der Natur.



The Mindfulness Project (das Achtsamkeitsprojekt), gegründet von Autumn Totton und Alexandra Frey, ist eine Plattform, die die Idee von Achtsamkeit verbreiten möchte. Auf dieser Plattform findet sich eine große Auswahl an Kursen,

darunter offene Veranstaltungen, Workshops, ein 8-Wochen-Programm, Seminare und Retreats, um wieder mit der Natur in Kontakt zu kommen.

KNESEBECK

Das besondere Buch



The Mindfulness Project

Into Nature ***100 kreative Wege dich mit der Natur zu verbinden***

Broschiert, 192 Seiten,
durchgehend schwarz-weiß illustriert
aus dem Englischen von Karin Weidlich
Preis € 12,- [D] 12,40 [A]
ISBN 978-3-95728-255-2
Erscheinungstermin 21. Februar 2019

Weitere Informationen unter:
<https://www.londonmindful.com/>
Facebook: /londonmindful
Instagram: @londonmindful/
Twitter: @londonmindful

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor*innenfoto sowie bis zu drei Innenansichten zum Abdruck freigegeben.