

Mira Salm

15
Achtsamkeits
übungen

für ein bewusstes und
achtsames Leben



Impressum:

Achtsamkeitsübungen:

DEIN 15 TAGE ACHTSAMKEITSPROGRAMM -

Wie Du mit wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen in 5 Minuten täglich achtsam werden, Gelassenheit und innere Ruhe finden und auf Dauer bewusst und achtsam leben wirst

(Mit Grundlagenwissen für mehr Achtsamkeit & 15 Achtsamkeitsübungen)

(Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam, achtsam werden, innere Ruhe, Gelassenheit, Stressbewältigung)

Mira Salm

Copyright: © 2017 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

published by: neopubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

ISBN: 978-3-7450-0054-2

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich dürfen auch Männer dieses Buch lesen)



Inhalt

[Vorwort](#)

[Teil I - Die Grundlagen für ein achtsames Leben schaffen](#)

[Wie Sie Ihren Fokus kontrollieren und Ihren Achtsamkeitsmuskel aufbauen](#)

[Teil II - Achtsamkeit im Alltag leben:](#)

[15 Achtsamkeitsübungen für jeden Tag](#)

[Übung 1 - Achtsam essen](#)

[Übung 2 - Achtsam atmen](#)

[Übung 3 - Achtsam die Umwelt wahrnehmen](#)

[Übung 4 - Achtsam eine Blume betrachten](#)

[Übung 5 - Achtsam werden für sich selbst](#)

[Übung 6 - Achtsam arbeiten](#)

[Übung 7 - Achtsam Geschirr spülen](#)

[Übung 8 - Achtsam werden für den Moment durch Schweigen](#)

[Übung 9 - Achtsam streicheln](#)

[Übung 10 - Achtsam den eigenen Körper wahrnehmen](#)

[Übung 11 - Achtsam den Körper dehnen](#)

[Übung 12 - Achtsam das Element Wasser erleben](#)

[Übung 13 - Achtsam die eigenen Gefühle wahrnehmen](#)

[Übung 14 - Achtsam meditative Klänge genießen](#)

[Übung 15 - Achtsam eine Massage genießen](#)

[Schlusswort](#)

[Anhang, Haftungsausschluss und Copyright](#)