Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst

Katja Sterzenbach

Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst Katja Sterzenbach

Download Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefä ...pdf

Online lesen Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gef ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst Katja Sterzenbach

---

208 Seiten
Pressestimmen
"(...) mit ihrem neuen Buch gibt uns Coach Katja Stezenbach viele Impulse und Tipps für ein erfülltes Leben."
Für Sie, 13.02.2017

"Dieses Buch sprüht vor Lebensfreude und Fröhlichkeit - das ist richtig ansteckend [...] Ein wunderbares Buch, das gute Laune macht - ganz toll!"
Taste of Love, 01.12.2016

"Ein Ratgeber, der fröhlich und selbstbewusst macht."
Für Sie, 09.12.2016

"Mit ihrem neuen Konzept gibt sie Impulse zur Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung - für Körper und Seele."
in, 03.11.2016

"Katja Sterzenbach steht für ein Leben zwischen Vollgas und Om. Sehr jung, dynamisch, mitreißend und absolut sympathisch."
Christa Bredl (Blog), 28.10.2016

"Ein Buch für jene, die ganzheitliche Zugänge mögen. Fein für kuschelige Herbstabende - zum Inspirieren lassen, sinnieren, nachspüren, nachdenken, nachturnen, nachkochen und nachbacken."
Die Gesundheitsexperten.com, 12.10.2016 Kurzbeschreibung
Lifestyliger Ratgeber, um die eigene Einzigartigkeit zu leben - vom neuen Top-Star der deutschsprachigen Achtsamkeitsszene.
Die von TEDx bekannte »Lady Achtsam« widmet sich seit über 20 Jahren den Zusammenhängen zwischen geistiger Gelassenheit und körperlicher Leistungsfähigkeit.
Mit dem von ihr entwickelten Konzept Be YOUnique gibt sie eine Fülle von Impulsen zur Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung - für Körper, Geist und Seele. Ganzheitlich und glücklich zu leben bedeutet, die eigene Einzigartigkeit wahrzunehmen und Lebensträume zu verwirklichen.
Be YOUnique umfasst die Bereiche Selbstreflexion, Bewegung, Ernährung, Meditation und Engagement. Mit kreativen Ideen zum Innehalten, Sich-selbst-Wahrnehmen, Entspannen und Fit-Werden. Und ganz praktischen Meditationsanleitungen, Workouts für mehr Lebenskraft, Naschkatzen-Rezepten und Inspirationen, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben.
Die besondere Ausstattung mit über 100 Fotos vermittelt Lebensfreude pur. Über den Autor und weitere Mitwirkende
Katja Sterzenbach hält Vorträge zu den Themen Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit und ist Personal Coach für Führungskräfte. Die Sport- und Sozialwissenschaftlerin meditierte zwei Monate lang in einem burmesischen Waldkloster und fand dort, wovon die meisten nur träumen: das Geheimnis echter Lebensfreude. Ihren Erfahrungsschatz an fernöstlicher Weisheit teilt sie heute als Holistic-Life-Coach, Yogini, Motivations-Speakerin und vor allem als Mensch. Dafür reist dafür die Wahlmünchnerin um die ganze Welt.

Download and Read Online Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst Katja Sterzenbach #V01MUT6YZC4

Lesen Sie Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach für online ebookBe YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach Bücher online zu lesen.Online Be YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach ebook PDF herunterladenBe YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach DocBe YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach MobipocketBe YOUnique: Lebe dich selbst, so wie du dir gefällst von Katja Sterzenbach EPub