Rezensionen von Buchtips.net

Ronald Pierre Schweppe: Schlank durch Achtsamkeit

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-942772-00-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	1,22 Euro (Stand: 30. April 2025)

Haben Sie genug von Diäten, Ernährungstabellen und dem ewigen Versuchen ein paar Kilos abzunehmen? Ronald Pierre Schweppe bietet mit seinem Buch "Schlank durch Achtsamkeit" einen saften Weg zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden - es ist der Weg der Achtsamkeit! Im Vordergrund liegt für den Autor das achtsame Essen. LeserInnen finden in diesem Buch zahlreiche Hinweise zum achtsamen Essen sowie viele ergänzende Achtsamkeitsübungen, die im Fünf-Wochen-Programm konkret umgesetzt werden können! Inhaltlich teilt Schweppe sein Buch in sechs Kapiteln ein: (I) Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht, (II) Der Hunger nach Leben, (III) Übergewicht als Chance, (IV) Achtsam leben, achtsam essen, (V) Die fünf Säulen der Achtsamkeit sowie (VI) Das Fünf-Wochen-Programm.
Das Ziel der Achtsamkeit ist inneres Gleichgewicht - Idealgewicht ist nur eine erfreuliche "Nebenwirkung"!

Sehr empfehlenswert für alle, die etwas für ein gesteigertes Wohlbefinden auf der körperlichen, kognitiven sowie seelischen Ebene tun möchten!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[15. Dezember 2011]