

Tania Konnerth

# Ich gönne mir eine Atempause

10 Tipps für einen  
federleichten Alltag

**KREUZ**

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>TIPP 1: Finden Sie heraus, was Sie wirklich brauchen</b>	<b>8</b>
<b>TIPP 2: Nehmen Sie sich Zeit zum Durchatmen</b>	<b>17</b>
<b>TIPP 3: Kommen Sie in Schwung und finden Sie neue Energie</b>	<b>26</b>
<b>TIPP 4: Finden Sie Ihren persönlichen Weg zur Entspannung</b>	<b>36</b>
<b>TIPP 5: Spüren Sie Ihren Körper und kommen Sie wieder zu Sinnen</b>	<b>46</b>
<b>TIPP 6: Weniger ist mehr: Reduzieren befreit!</b>	<b>62</b>
<b>TIPP 7: Nutzen Sie mentale Auszeiten</b>	<b>74</b>
<b>TIPP 8: Genießen Sie kleine Fluchten</b>	<b>84</b>
<b>TIPP 9: Finden Sie frische Energie durch neue Tätigkeiten</b>	<b>92</b>
<b>TIPP 10: Machen Sie sich selbst Freude</b>	<b>100</b>