

Macht schlafen glücklich?

30.10.2018, 08:48 | Sport

Pressemitteilung von: *Hästens*

Presseagentur: *Hästens*



Glücksjahr 2019

Wie erreiche ich 2019 ein glückliches Jahr? Die Wirtschaftspsychologin Silja Mahlow sowie die Gesundheitsberaterin Anita Slowig haben eine Lösung parat und stellen Sie im Hästens Store vor!

Macht schlafen glücklich?

Ein Glücksnachmittag mit den Glücksjahr- Autorinnen Anita Slowig & Silja Mahlow

Reicht guter Schlaf für unser Glück?

Was können wir noch tun, um gute und gesunde Routinen in unser Leben einzubauen?

Was lässt uns zufriedener durch den Alltag gehen?

Ayurveda-Beraterin und Köchin Anita Slowig und Psychologin, Coach und Yogalehrerin Silja Mahlow stellen uns die wichtigsten Techniken und guten Angewohnheiten aus Ayurveda, Yoga und moderner Hirnforschung vor und üben mit uns das Ein oder Andere am konkreten Beispiel.

Lassen Sie ein bisschen mehr Glück in ihr nächstes Jahr und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag im neuen Hästens Store.

>>> Melden Sie sich noch heute an!

per eMail (mail@haestens-betten.de) oder
Telefon: 0211 6951404
Die Plätze sind begrenzt.

Zum Kalender

"Glücksjahr 2019 - für Körper Geist & Seele"

Dieses Kalenderbuch kombiniert Tipps der modernen Psychologie mit den indischen Lehren Yoga und Ayurveda.

Wie ein Freund, der einem treu zur Seite steht und täglich hilfreiche Ideen beisteuert - so zeigt sich das Kalenderbuch "Glücksjahr 2019 für Körper, Geist und Seele". Die Yoga-Lehrerin und Wirtschaftspsychologin Silja Mahlow sowie die Ayurveda-Gesundheitsberaterin und Ayurveda-Köchin Anita Slowig erweisen sich dabei als ideales Autorinnenduo. Die beiden möchten ihre Leserinnen in erster Linie gesund und glücklich durch das Jahr 2019 begleiten. Neben Seiten mit üblicher Kalenderfunktion finden sich daher auch zahlreiche Fragen zu persönlichen Wünschen und Zielen einschließlich Freiraum für eigene Antworten und Notizen. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass die täglichen Routinen wie zum Beispiel die Dankbarkeitspraxis oder auch das Setzen einer täglichen Intention den Menschen nachweislich glücklicher und zufriedener machen ("Magie des Aufschreibens").

Außerdem werden die wichtigsten Regeln der jahrhundertealten ayurvedischen Lehre (u. a. "Verändere, was dir nicht gut tut. Schlafe ausreichend. Lebe mit dem Fluss des Lebens.") und die drei Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha erläutert sowie zu jeder Jahreszeit passende Yoga-Übungen und entsprechende Ernährungsvorschläge präsentiert. Zur Herbstzeit locken beispielsweise wunderschön illustrierte Rezepte für "Kitchadi mit Butternut-Kürbis und Knollen-Sellerie" oder "Möhren-Kokos-Suppe mit Koriander und geröstetem Sesam".

Da jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, kann man einfach ausprobieren, welche Tipps bzw. Anregungen man umsetzen und eventuell auch dauerhaft in sein Leben integrieren möchte - weil es einem damit gesundheitlich und mental besser geht oder man zu innerer Balance findet.
Jetzt anmelden!

Ihr Christian Thiele

Pressekontakt:

Hästens
Herr Niclas Heidrich
Berlinerallee 27 -29
40212 Düsseldorf

fon ..: 0211 6951406
web ..: <http://www.haestens-betten.de>

Portrait

-

News-ID: 1024543 • Views: 241 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1024543/Macht-schlafen-gluecklich.html>