

Buchtipp: "Achtsam durch die Weihnachtszeit" für 7 Euro

30. November 2020 - 18:02



Erst vor wenigen Wochen erschienen und unser Geheimtipp für die Adventszeit 2020: Das Buch "Achtsam durch die Weihnachtszeit" gibt es bei Amazon in der gebundenen Ausgabe für nur sieben Euro, als eBook für 3,49 Euro.

In dem Titel geht es darum, wie man das immer mehr in Mode kommende Prinzip der Achtsamkeit für die Adventszeit sinnvoll anwenden kann. Statt in Stress und Hektik zu versinken, sollte man jeden Tag ein paar Minuten innehalten, um zu sich selbst zu kommen und die besondere Zeit bewusster zu erleben.

Dabei helfen nicht nur bestimmte Übungen, die im Buch vorgestellt werden, sondern auch weihnachtliche Rezepte, Bilder zum Ausmalen und einige Bastel-Anleitungen. Positiv fällt auf, dass das Buch gewohnte Pfade verlässt. Zu finden ist nicht das 100. Rezept für Vanillekipferl, sondern Anleitungen für Rosinentrüffel, einen "Baumrinden-Tannenbaum", ein "Reismilch-Zimt-Fußbad" oder einen "fruchtigen Lippenbalsam".

Bei Amazon liegen bislang 39 Bewertungen vor, die mit 4,5 von fünf Sternen sehr gut ausfallen. Wer noch mehr lesen möchte, findet hier eine von uns zusammengestellte Übersicht an weihnachtlichen eBooks.

Quell-Link: <https://www.adventskalender.net/news/buchtipps-achtsam-durch-die-weihnachtszeit>