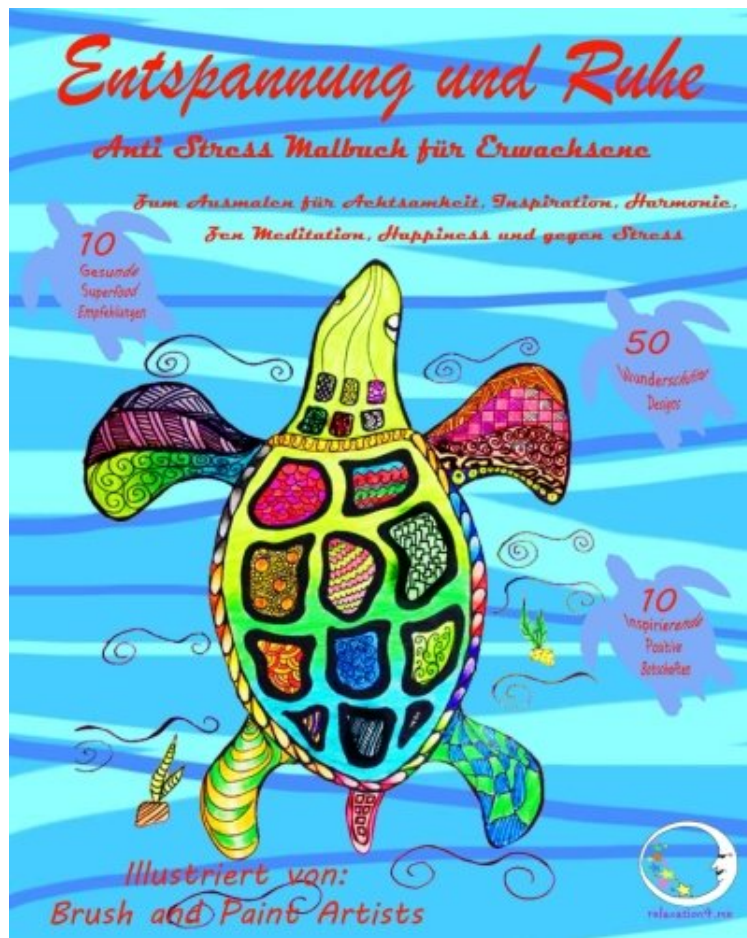


[Get free] ANTI STRESS Malbuch für Erwachsene: Entspannung und Ruhe - Zum Ausmalen für Achtsamkeit, Inspiration, Harmonie, Zen Meditation, Happiness und gegen ... für Männer und Frauen) (German Edition)

## ANTI STRESS Malbuch für Erwachsene: Entspannung und Ruhe - Zum Ausmalen für Achtsamkeit, Inspiration, Harmonie, Zen Meditation, Happiness und gegen ... für Männer und Frauen) (German Edition)

relaxation4.me

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



Download

Read Online

Relaxation4 Me 2016-05-25Original language:German 10.00 x .30 x 8.00l, .62 #File Name: 153342537X132 pagesAnti Stress Malbuch Fur Erwachsene Entspannung Und Ruhe Zum Ausmalen Fur Achtsamkeit Inspiration Harmonie Zen Meditation Happiness Und Gegen St | File size: 79.Mb

relaxation4.me : ANTI STRESS Malbuch für Erwachsene: Entspannung und Ruhe - Zum Ausmalen für Achtsamkeit, Inspiration, Harmonie, Zen Meditation, Happiness und gegen ... für Männer und Frauen) (German Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ANTI STRESS Malbuch für Erwachsene: Entspannung und Ruhe - Zum Ausmalen für Achtsamkeit, Inspiration,

Harmonie, Zen Meditation, Happiness und gegen ... für Männer und Frauen) (German Edition):

????? "Tolle Idee zur Entspannung" - Alina ?????? "Super" - kugelino ?????? "ein tolles Geschenk" - St.S. ?????? "Sehr zu empfehlen" - PRHilden ?????? "ein schönes Buch" - Chris W. NEU EINSEITIG BEDRUCKT MEHR SEITEN ALS BEI 95% DER KONKURRENZ 50 + 6 EINZIGARTIGE KREATIVITÄTSFÖRDERNDE ANTI-STRESS ILLUSTRATIONEN INKLUSIVE TIPPS FÜR EIN STRESSFREIERES LEBEN VORSCHAU! Sehen Sie die ersten 9 Illustrationen des Buches hier: [www.relaxation4.me/entspannung](http://www.relaxation4.me/entspannung) "Die Arbeit von relaxation4.me vereint Kunst, eine positive Einstellung und ein aufrichtiges Bestreben Gutes in der Welt zu bewegen. Die Bücher sind eine Freude, gestaltet für alle zum Spass haben und Entspannen." - Dr. Ben Michaelis, Autor von Your Next Big Thing: 10 Small Steps to Get Moving and Get Happy + Internationales Phänomen und neuester Megatrend! + Anti-Stress Garantie! + Malen hat einen beruhigenden Effekt und fördert die Kreativität! + Malbücher für Erwachsene führen die internationalen Bestseller Charts! + Dieses Malbuch für Erwachsene sorgt für wochenlange Unterhaltung! + 50 wunderschön gestaltete und detaillierte Illustrationen von Elefanten, Pferde, Herzchen, Eulen und viel viel mehr! + 6 Bonus Illustrationen! + Besonders detaillierte und komplexe Illustrationen für Erwachsene, aber auch Jungs, Mädchen und (ältere) Kinder werden sie lieben! + Durch das Malen kommt der Kopf zur Ruhe und die Entspannung und Achtsamkeit steigt! + Illustriert von vielen unserer Künstler, die auch bei unseren Bestseller ENTPANNUNG UND ZAUBER IN DEN PHILIPPINEN – ANTI STRESS, ACHTSAMKEIT, RUHE und MEDITATION mitgewirkt haben! + Inklusive: 10 Superfoods Empfehlungen, die die Gesundheit stärken können! + Inklusive: 10 Inspirierende positive Botschaften! + Inklusive: Kurze Anleitung zum Malen! + Jede Illustration ist auf einem separaten Blatt, um farbdurchbluten zu vermeiden! + Auch für Beginner geeignet. Ausmalen ist einfach und macht Spass! + Verbessert die Augen-Hand Koordination! + Steigert das Selbstbewusstsein und erhöht das Bewusstsein für sich und seine Umgebung! + Beim Malen fühlt man sich wie in einer Meditation! + Depressionen haben keine Chance! + Wellness und Yoga für die Seele! + Kreieren Sie Ihr eigenes Kunstwerk! + Perfekt auch als Weihnachtsgeschenk, Geburtstagsgeschenk und Valentinstagsgeschenk! + 132 Seiten! + Dieses Buch ist über 250€ wert! Was ist drinnen? + Eule auf Ast + 3 Herze + Elefant + Lady + Blume 1 + Blume 2 + Schloss + Regen + Mondlicht + Tropische Pflanzen + Herz + 4 Herze + Formen + Filipiniana + Tiger + Glück + Elefant und Herz + Mädchen + Turteltauben + Recycle + Mango + 2 Herze + 4 Blumen + Vogelhaus + Herze + Fruchtkorb + Blume 3 + Musik Mädchen + Mond + Kreis + Kreise + Baum + Rose + Herze und Sterne + Elefantenfamilie + Blume 4 + Koi Fische + Pferde + Walfisch + Meeresschildkröte + Strand + Papaya Mango Banane + Vinta + Hütte + Meeresschildkröte 2 + Kokosnuss + Feld + Fahrender Jeepney + Gumamela + Eulenkreatur + Bonus Illustration #1 + Bonus Illustration #2 + Bonus Illustration #3 + Bonus Illustration #4 + Bonus Illustration #5 + Bonus Illustration #6 Am besten Sie schenken sich selbst Entspannung und bestellen sofort für eine schnelle Lieferung! Bekommen Sie 10 KOSTENLOSE Bonus Illustrationen während Sie auf das Buch warten: <http://relaxation4.me/bonus>

About the Author"Die Arbeit von relaxation4.me vereint Kunst, eine positive Einstellung und ein aufrichtiges Bestreben Gutes in der Welt zu bewegen. Die Bücher sind eine Freude, gestaltet für alle zum Spass haben und Entspannen." - Dr. Ben Michaelis, Autor von Your Next Big Thing: 10 Small Steps to Get Moving and Get Happy 5 Vorteile von Malen, die Ihr Leben bereichern werden Beim darüber Nachdenken, wie wir unseren Teil zur Verbesserung der Welt beitragen könnten, sind wir auf Malbücher gestoßen. Malbücher sind der neueste Trend weltweit. Aber warum sind sie so beliebt? 1. Malen reduziert Stress Beinahe unsere gesamte Bevölkerung ist von Stress betroffen. Während dem Malen kommt die Amygdala, das Angstzentrum des Gehirns, zur Ruhe, Stress wird abgebaut und Sie fühlen sich ganzheitlich entspannt. 2. Malen bringt den Geist in Harmonie Tagtäglich ringen etliche Impulse und Reize um unsere Aufmerksamkeit. Malen erlaubt es dem Maler diese Sorgen zu vergessen und den Moment zu fühlen. Dieser Zustand ähnelt der Meditation – der Kopf gibt Ruhe und wir können uns im hier und jetzt einfinden. 3. Malen erhöht die Kreativität Beim Auswählen, Mischen und Abstimmen von Farben aktivieren und trainieren Sie das Kreativitätszentrum des Gehirns. 4. Malen verbessert die Hand-Augen Koordination Obwohl fast jeder einen Farbstift nehmen und anfangen kann zu malen, erfordert die Aktivität des Malens komplexe Prozesse und Kommunikationen beider Gehirn Hemisphären. Sowohl logisches Denkvermögen, als auch Kreativität sind erforderlich. Ihre Hand und Ihre Augen müssen sich in einem perfekten Wechselspiel bewegen, um die Vision eines Meisterwerks aus Ihren Gedanken Realität werden zu lassen. 5. Malen macht Spass Ehrlich gesagt, wer mochte Malen als Kind nicht? Mit dem Älterwerden hören wir mit vielen Dingen auf, die wir geliebt haben, als wir noch klein waren. Jetzt ist es Zeit wieder Spass zu haben. Keine Regeln, keine Verpflichtungen und keine Erwartungen. Haben Sie einfach Spass :) VIEL SPASS BEIM MALEN!