

**Karin Furtmeier / Heike Mayer**  
**NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt**  
**Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben**  
 160 Seiten, Flexobroschur, durchgehend  
 vierfarbig mit zahlreichen Fotos und Illustrationen  
 ISBN 978-3-95803-068-8  
 17,99 €(D) / 18,50 €(A)  
 Scorpio Verlag  
**Erscheinungstermin: 25. Juli 2016**



**Ein wunderschöner Alltagsbegleiter  
 für ein bewusstes und gelassenes Leben.**  
**Mit vielen hilfreichen Übungen, inspirierenden Gedanken  
 und stimmungsvollen Bildern auch in täglicher Hektik  
 zu seiner inneren Mitte finden.**

In einer immer komplexer und hektischer werdenden Welt ist Achtsamkeit die ideale Möglichkeit, um innezuhalten und Orientierung in sich selbst zu finden. Das zauberhafte Buch **NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt** hilft mit vielen Übungen, stimmungsvollen Fotos und inspirierenden Zitaten Stresssituationen, Grübelspiralen und Anspannung aufzulösen. Die Achtsamkeits- und Yogaübungen wurden speziell für das Buch konzipiert. Sie sind ohne Vorkenntnisse jederzeit anwendbar und zeigen Schritt für Schritt, wie aus der inneren Ruhe neues Vertrauen ins Leben und in die eigene Kraft entsteht und man gelassen nach vorne blicken kann. Absolut alltagstauglich!

**Ein hinreißender Wegweiser, um auf neue Art mit dem  
 Leben in Kontakt zu treten.**



©Matthias Strobel • ©Lothar Hennig  
 mehrere erfolgreiche Bücher zum Thema verfasst. Die Autorinnen leben in München. [www.yosha.eu](http://www.yosha.eu) und [www.achtsamkeitstraining-muenchen.de](http://www.achtsamkeitstraining-muenchen.de).

**Yogalehrerin Karin Furtmeier  
 und Achtsamkeitstrainerin Heike  
 Mayer** begleiten seit Jahren  
 Menschen auf dem Weg zu mehr  
 Präsenz, Lebensfreude und  
 Gelassenheit. Beide haben bereits

