



## Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress**

*Nina Weber*

**Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress** Nina Weber

2014 Mama macht mal Pause, 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress , Ill. v. Wetzel, Jutta, Deutsch, urchgehend vierfarbig. Mit Illustrationen - [Modernes Antiquariat ]



[\*\*Download\*\* Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Allta ...pdf](#)



[\*\*Online lesen\*\* Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im All ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress Nina Weber**

---

176 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Mütter von Kindergarten- und Grundschulkindern sind oft erschöpft und ausgelaugt. Kinder, Job und Familienalltag lassen kaum Zeit für Auszeiten, Besinnung oder ausgleichenden Sport. Nina Weber präsentiert über 120 schnell und leicht umzusetzende Ideen für körperliche und seelische Entspannung. Damit kommt jede gestresste Mutter zur Ruhe und kann neue Kraft und Energie tanken.

**Ruheinseln im Alltagschaos**

Körper- und Seelenwellness für gestresste Mütter  
Mit Meditationen, Yoga- und Coaching-Übungen

**Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Nina Weber, geb. 1973, arbeitete viele Jahre als Lektorin in zwei großen Ratgeber- und Sachbuchverlagen. Die Mutter zweier Söhne ist seit der Geburt ihres ersten Kindes 2006 in Essen selbstständig tätig als Autorin und Schreibcoach.

Download and Read Online Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress Nina Weber  
#D1SYFAETPCJ

Lesen Sie Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber für online ebookMama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber Bücher online zu lesen. Online Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber ebook PDF herunterladen Mama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber DocMama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber MobipocketMama macht mal Pause: 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress von Nina Weber EPub