



Presse-Information

365 Impulse für ein erfülltes Leben

„Deine Zeit ist Jetzt! Es ist nun soweit. Du kannst loslegen mit deiner Zeit.“

Kim Fleckenstein

To-Do-Listen abarbeiten, dauerreichbar sein, und ständig unterwegs - das Leben kann manchmal ganz schön stressig sein. Dazwischen bleibt häufig wenig Zeit zum Innehalten. Mit ihrem fünften Buch „Deine Zeit ist Jetzt – 365 Impulse für ein erfülltes Leben“ versorgt Kim Fleckenstein ihre Leser täglich mit Denkanstößen, inspirierenden Zitaten und Bildern sowie kleinen Meditationsanleitungen.

Auf diese Weise lassen sich Tag für Tag Themen wie Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung ganz einfach in den Alltag integrieren.



Durch das praktische Format lässt sich der tägliche Impulsgeber ganz einfach überallhin mitnehmen, damit man jeden Tag ein paar Minuten an der Wahrnehmung der eigenen Person arbeiten kann, um wieder Kraft für Neues zu tanken.

ZS Verlag
Kim Fleckenstein
Deine Zeit ist Jetzt – 365 Impulse für ein erfülltes Leben
384 Seiten | Format 16,0 x 11,8 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,50
ISBN 978-3-89883-974-7
Erscheinungstermin: 01. Oktober 2019

Heraustrennbare Seiten ermöglichen es, die eigenen Lieblingsseiten auch an anderen Orten zu platzieren. Freie Seiten bieten Platz für das Festhalten eigener Gedanken, die während der Übungen aufkommen können.

Das neue Buch von Kim Fleckenstein wird so zum ganz persönlichen Coach und das Beste daran - man kann jeder Zeit damit anfangen.

Denn deine Zeit ist Jetzt!

„Altes loslassen. Neues zulassen“, lautet das Credo von **Kim Fleckenstein**. Sie überzeugt durch Kompetenz und Praxiserfahrung, ist zertifizierter NLP-Coach, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie und war jahrelang als Führungskraft tätig. Sie lebt und arbeitet in München.

