



ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben

 **Download**

 **Online Lesen**

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

ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben

Kate Hudson

ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben Kate Hudson

 [Download ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und ...pdf](#)

 [Online lesen ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich un ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben Kate Hudson

256 Seiten

Pressestimmen

"Das Buch ist so persönlich und herzlich gestaltet, dass man Lust aufs Nachmachen bekommt."

Wiener Zeitung, 03.03.2017

"Ach, schon wieder ein Promi-Buch ... Aber dieses finden wir echt gut. (..) Von den vielen Anregungen, wie man zu sich und der persönlichen Bestform findet, kann man sich auf jeden Fall was abschauen."

woman (online), 16.02.2017

"Hudsons Buch ist ein persönlicher Ratgeber für einen liebevollen Umgang mit sich selbst. (...) Tschüss Selbstkritik, willkommen Selbstliebe!"

emotion, 01.03.2017 Kurzbeschreibung

Das ganzheitliche Selbstcoaching der bekannten US-Schauspielerin für den liebevollen Umgang mit sich selbst.

Frauen sind mit sich selbst kritischer als mit allen anderen. Doch Kate Hudson weiß aus eigener Erfahrung: ein mangelndes Selbstwertgefühl und der Wunsch, anders zu sein, als man ist, lassen sich überwinden.

Wie eine beste Freundin begleitet sie Frauen mit ihrem Lebenshilfe-Ratgeber „ganz. schön. glücklich.“ und animiert sie, auf sich selbst zu hören, nicht zu tun, was andere sagen, sondern möglichst authentisch zu leben.

Die vier Pfeiler ihres New-York-Times-Bestsellers sind: 1. Eine gesunde liebevolle Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen und sich nicht ständig unter Druck zu setzen. 2. Sich nach den Prinzipien des Ayurveda dem eigenen Typ gerecht zu ernähren. 3. Sich so zu bewegen, dass der Körper wieder wach und frisch wird, z. B. mit Yoga und Pilates. 4. Mit Meditation, Achtsamkeit und Entspannungs-Übungen Stress abzubauen und die vernichtende Selbstkritik endlich zu beenden.

Dabei geht es nie um richtig oder falsch, sondern immer darum, das Eigene zu entdecken, ganzheitlich zu leben und in Verbindung zu kommen mit der „good person“ in uns. Besonders sympathisch ist, dass Kate Hudson immer wieder auch aus ihrem Leben erzählt, was sie aus schwierigen Situationen gelernt hat.

Kate Hudson selbst praktiziert Yoga und Pilates, meditiert regelmäßig und findet als Mutter von zwei Söhnen mit Achtsamkeit immer wieder zurück zu sich selbst. All diese ganzheitlichen Tools macht sie durch viele Selbsttests, Fragebögen, Zeichenboards, Übungen und Anregungen für alle Frauen zugänglich. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kate Hudson, geboren 1979, ist eine US-amerikanische Schauspielerin, Fashion-Ikone und Film-Produzentin. Mit dem Film „Almost Famous – Fast berühmt“, für den sie mit einem Golden Globe ausgezeichnet und für einen Oscar nominiert wurde, gelang ihr international der Durchbruch. Die Tochter von Goldie Hawn und Bill Hudson gründete 2013 ihre eigene Sportbekleidungsmarke „Fabletics“. Kate Hudson hat zwei Söhne und lebt in Los Angeles.

Download and Read Online ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben Kate Hudson #PO4FMG7E56L

Lesen Sie ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson für online ebook ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson 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 ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson Bücher online zu lesen. Online ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson ebook PDF herunterlad ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson Doc ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson Mobipocket ganz. schön. glücklich.: Gesunde Wege, dich und deinen Körper zu lieben von Kate Hudson EPub