



# Leseprobe

Tania Ahsan

## **Täglich 5 Minuten der Ruhe - Mein Achtsamkeitstagebuch. Für mehr Ruhe und Gelassenheit -**

Affirmationen, inspirierende Sprüche und Übungsanleitungen zur Achtsamkeit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 20. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

ISBN: 978-3-8094-4636-1

1. Auflage

© 2023 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © Arcturus Holdings Limited

Die englische Originalausgabe erschien unter dem Titel *5 Minutes to Calm*

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,  
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Texte: Tania Ahsan

Abbildungen: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Übersetzung: Birte Dittmann

Satz: Uhl & Massopust, Aalen

Herstellung: Timo Wenda

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

