



Maren Franz, Beatrice Franz, Josephine Pauluth

# Tanze barfuß durch dein Leben

## Glücksideen für dein Jahr!

Flow it yourself: Gestalte dein Jahr, sei kreativ und bleibe entspannt.

Sei du selbst, sei kreativ und fühle dich wohl! Dieses Buch hilft dir dabei, dich das ganze Jahr über selbst zu verwirklichen – mit vielen Ideen, Tipps und Anleitungen von Frühling bis Winter. Mit Yoga, und Achtsamkeitsübungen, Beauty-DIYs und vielen Seiten zum kreativen Selbstgestalten bist du bestens gerüstet für das beste Jahr deines Lebens! Lebe dein eignes Ich, aber bleibe entspannt dabei – und tanze barfuß durch dein Leben!

„Tanze barfuß durch dein Leben: Glücksideen für dein Jahr!“ stellt Selbstverwirklichung statt -optimierung in den Mittelpunkt und bietet kreative Ideen für jeden Monat, Tipps zum Wohlfühlen, Seiten zum Selbstgestalten und vieles mehr.

**Altersempfehlung:** ab 12 Jahren

**ISBN:** 978-3-8415-0541-5

**Erscheinungstermin:** 2018-11-19

**Seiten:** 224

**Ausstattung:** 100 SW

**Verlag:** Oetinger Taschenbuch

### AUTOR



### Maren Franz

Maren Franz, geboren 1968, studierte in Berlin Germanistik und Kommunikationswissenschaften. Als freie Autorin hat sie zahlreiche Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Heute lebt und arbeitet sie mit Ihrer Familie in der Nähe von Frankfurt.

**Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:**

Judith Kaiser ([j.kaiser@verlagsgruppe-oetinger.de](mailto:j.kaiser@verlagsgruppe-oetinger.de))

© Verlagsgruppe Oetinger Service GmbH

<https://www.oetinger.de>

#### AUTOR



#### **Beatrice Franz**

Beatrice Franz, geboren 1999, hat gerade ihr Abitur gemacht und studiert jetzt Wirtschaftspsychologie in Köln. Sie bringt ihre Ansichten, Idee und Erfahrungen als jugendliche Beraterin und Beobachterin mit in das Projekt ein.

#### ILLUSTRATOR



#### **Josephine Pauluth**

Josephine Pauluth studierte an der Akademie für Illustration und Design in Berlin. Sie kombiniert am liebsten analoge und digitale Techniken, um ihren Illustrationen ein einzigartiges Gesicht zu verleihen.

---

**Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:**

Judith Kaiser ([j.kaiser@verlagsgruppe-oetinger.de](mailto:j.kaiser@verlagsgruppe-oetinger.de))

© Verlagsguppe Oetinger Service GmbH

<https://www.oetinger.de>