



## **Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden**



**Download**



**Online Lesen**

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

# **Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden**

*Francesc Miralles, Héctor García (Kirai)*

**Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden** Francesc Miralles, Héctor García (Kirai)

Gesund und glücklich hundert werden

Gebundenes Buch

Das Geheimnis für ein langes Leben

Worum geht es?

Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein Ikigai. Ikigai ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, oder auch ganz einfach: "der Sinn des Lebens".

Das Ikigai ist in uns verborgen, und wir müssen geduldig forschen, um es zu finden. Gelingt es uns, haben wir die Chance, gesund und glücklich alt zu werden.

Vorbild hierfür sind die Einwohner der japanischen Insel Okinawa, auf der die meisten Hundertjährigen leben.

Was ist besonders?

Die praktischen Anleitungen zeigen, wie man sein eigenes Ikigai entdeckt. Eine kleine Offenbarung sind zudem die zahlreich eingeflochtenen Erzählungen der Hundertjährigen, die ihr Ikigai-Geheimnis preisgeben.

Wer liest?

· Jeder, der auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist und für den Gesundheit ein hohes Gut ist.

 [Download Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden ...pdf](#)

 [Online lesen Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden Francesc Miralles, Héctor García (Kirai)**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das Geheimnis für ein langes Leben Worum geht es? Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein Ikigai. Ikigai ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, oder auch ganz einfach: »der Sinn des Lebens«. Das Ikigai ist in uns verborgen, und wir müssen geduldig forschen, um es zu finden. Gelingt es uns, haben wir die Chance, gesund und glücklich alt zu werden. Vorbild hierfür sind die Einwohner der japanischen Insel Okinawa, auf der die meisten Hundertjährigen leben. Was ist besonders? Die praktischen Anleitungen zeigen, wie man sein eigenes Ikigai entdeckt. Eine kleine Offenbarung sind zudem die zahlreich eingeflochtenen Erzählungen der Hundertjährigen, die ihr Ikigai-Geheimnis preisgeben. Wer liest? · Jeder, der auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist und für den Gesundheit ein hohes Gut ist. Klappentext Folgt man einem klar definierten Ikigai, birgt jeder Augenblick so viele Möglichkeiten, dass er einem wie eine Ewigkeit erscheint.

Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein Ikigai. Ikigai ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, oder auch ganz einfach: der Sinn des Lebens. Es ist allerdings in uns verborgen, und wir müssen nach ihm forschen. Hier erhalten Sie die Anleitung dafür, wie Sie Ihr Ikigai ergründen können. Finden wir unser Ikigai, haben wir die Chance, gesund und glücklich alt zu werden.

Als Orientierung und Vorbild haben die Autoren die Einwohner der japanischen Insel Okinawa befragt. Dort nämlich leben die meisten Hundertjährigen, die uns hier ihr Geheimnis eines langen Lebens verraten. Entdecken Sie die Lebenskunst des Ikigai, und schöpfen Sie aus der Kraft, die uns das Leben bietet!

### **Buchrückseite**

Das Geheimnis für ein langes Leben

Haben Sie schon Ihr Ikigai gefunden? Ikigai ist Japanisch und bedeutet Lebenssinn. Es ist das, was uns im Leben antreibt, uns Kraft, Lebensfreude und Vertrauen schenkt. Wer sein Ikigai kennt und auf ausgewogene Ernährung und Bewegung achtet, hat die Chance, gesund und glücklich alt zu werden.

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Ikigai finden. Dabei kommen die Einwohner der Insel Okinawa zu Wort, die bekannt ist als Insel der Hundertjährigen. Neben zahlreichen praktischen Anleitungen und Tipps offenbaren sie uns ihr Geheimnis eines langen Lebens.

Download and Read Online Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) #FNRKQATM4ZS

Lesen Sie Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) für online ebook  
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) 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  
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) Bücher online zu lesen.  
Online Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) ebook PDF herunterladen  
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) Doc  
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) Mobipocket  
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden von Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) EPub