



## Presseinformation

---

Ilona Daiker

### **Gelassen wie ein Buddha**

#### **Meditationen und Achtsamkeitsübungen für 52 Wochen**

120 Seiten, 55 Fotos

Format: 18 x 15 cm, Tischaufsteller

Preis: 14,99 €(D) / 15,50 €(A) / 26,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1274-3

Erscheinungstermin: September 2009



### **Die tägliche Portion Gelassenheit**

Wer kennt das nicht: Beim Duschen wird das letzte Meeting nochmal durchdacht, beim Mittagessen der Einkauf für den nächsten Tag geplant und abends schwirren einem diverse unerledigte Kleinigkeiten durch den Kopf. Für alle, die dem täglichen Trott entkommen und den Alltag bewusster erleben und gestalten wollen, hat Ilona Daiker **Gelassen wie ein Buddha** konzipiert. Mit buddhistischen Übungen für jeden Tag weist sie den Weg zu mehr Ruhe und Klarheit.

Da auch Gelassenheit gelernt sein will, funktioniert **Gelassen wie ein Buddha** wie ein Kurs, der den Leser ein Jahr lang begleitet. Die 52 Übungen für die Wochen des Jahres sind so aufgebaut, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Meditationsübungen wie der Bodyscan oder die Gehmeditation helfen dem Geist zu sich zu kommen. Achtsamkeitsübungen lassen bewusst das Hier und Jetzt erleben und die Übungen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen helfen, diese anzunehmen und freundlicher mit sich selbst und anderen umzugehen.

Menschen mit buddhistischer Vorerfahrung können sich aber auch wie aus einer "Werkzeugkiste" bedienen und gezielt Übungen auswählen, die sie aktuell brauchen.

Die wunderschönen Fotos und inspirierenden Zitate des Tischaufstellers verschönern nicht nur den Schreibtisch, sondern erinnern auch an die tägliche Praxis. Ein Geschenk für alle, die bewusster leben und sich auch im Alltag Achtsamkeit bewahren wollen.

Ilona Daiker ist Redakteurin und Heilpraktikerin. Sie befasst sich seit über 20 Jahren intensiv mit Buddhismus und hat an etlichen Meditationskursen in Deutschland und Asien teilgenommen. Ein besonderes Anliegen ist es ihr, die Prinzipien der Achtsamkeitsphilosophie ins Leben zu integrieren.