



## Presseinformation

---

Marie Mannschatz

### **Meditation**

#### **Mehr Klarheit und innere Ruhe**

Lust zum Üben

80 Seiten, 50 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur mit Übungs-CD

Preis: 16,99 €(D) / 17,50 €(A) / 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1816-5

Erscheinungstermin: Februar 2010



### **Der Weg zu Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit**

Meditation – für viele klingt das nach klösterlicher Einsamkeit und Weltfremdheit, nicht selten wird auch heute noch der ruhevoll vor sich hinschmunzelnde Mönch damit assoziiert. Doch immer mehr Menschen haben den Wunsch nach Gelassenheit und innerer Ruhe. Sie schätzen diese Form der Besinnung und integrieren sie in ihren ansonsten sehr weltlichen und hektischen Alltag. Denn die ausgleichende, positive Wirkung des Meditierens lässt sich sogar neurologisch als Veränderung der Hirnwellen nachweisen, der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird vertieft, Muskelspannungen reduziert. Einen leichten Einstieg in die Meditationspraxis bietet der GU Ratgeber **Meditation** mit vielen konkreten Anleitungen und begleitender Übungs-CD.

Das Wort Meditation, lateinisch *meditatio*, bedeutet „Ausrichtung zur Mitte“. Die renommierte Meditationslehrerin Marie Mannschatz beschreibt Meditation als einen Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und innerer Ruhe. Sie zeigt, dass sich Meditation frei von Glaubensvorstellungen als stärkendes und stabilisierendes Ritual praktizieren lässt. In Buch und CD vermittelt sie zwei grundlegende seit Jahrtausenden in der buddhistischen Klosterwelt erprobte Meditationstechniken: die Achtsamkeits- und die Metta-Meditation. Beide Methoden sind direkt im Alltag anwendbar und verbessern die Lebensqualität spürbar: Das Verhalten am Arbeitsplatz und in Beziehungen, der Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper wird durch diese Meditationsmethoden bewusster und liebevoller. Bei der Achtsamkeitsmeditation, dem Weg zu mehr Klarheit und Ruhe, lernt der Meditierende das innere Gedankenkarussell abzustellen und sich ganz auf das Hier und Jetzt und seine Sinneswahrnehmungen einzulassen. Die Metta-Meditation übt im freundlichen und warmherzigen Umgang mit sich selbst und anderen, sie hilft hindernde Gefühle zu erkennen und überwinden.

Zahlreiche Tipps für die Meditationspraxis, ein 8-Wochen-Übungsplan und die begleitende CD machen den Einstieg auch für Meditationsneulinge leicht.

Marie Mannschatz zählt zu den profiliertesten deutschen Meditations-Lehrerinnen. Mehr als 20 Jahre arbeitete sie in eigener Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin. Ausgebildet wurde sie bei Jack Kornfield, einem der bekanntesten westlichen Vertreter der von ihr vorgestellten Meditations-Techniken.