



Kurztext

Anselm Grün / Petra Altmann

Das Glück der Stille

52 Meditationen, spirituelle Impulse und Übungen für den Alltag

120 Seiten, mit ca. 52 Farbfotos

Format: 18,0 x 15,0 cm, wire-o Bindung

6,99 € (D) / 6,99 € (A) / 9,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2704-4



Die Stille ist etwas Kostbares, denn sie geht uns im oft hektischen Alltag meist verloren. Viele Menschen sehnen sich jedoch nach Ruhe und Stille - wenigstens für einige Minuten am Tag. Sie ist eine Quelle, aus der man tief Kraft schöpfen kann, um wieder mit sich selbst in Berührung zu kommen. So werden Kopf und Seele frei. Der Tischaufsteller zeigt auf 52 Blättern Wege in die Stille auf. Mit einem Impuls und einem einzigartigen Foto auf der Vorderseite und praktischen Anleitungen auf der Rückseite. Darunter: Meditationen, Orte der Stille, spirituelle Impulse, Übungen zum Umgang mit Stress, Gelassenheitsübungen sowie Anleitungen für kurze Schweigephasen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.