Presseinformation

Dr. Thomas Späth / Shi Yan Bao

Shaolin – Das Geheimnis der inneren Stärke

Reihe: GU Textratgeber
160 Seiten, 8 Farbbilder
Format: 16 x 21,5 cm. Softcover mit Klappe
Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 26,50 sFr
ISBN 978-3-8338-0378-9
Erscheinungstermin: September 2011

In Kürze auch als eBook

Gelassen durch die Stürme des Lebens

Nicht nur wahre Schönheit kommt von innen, sondern auch jene Stärke, die uns hilft, größere und kleinere Krisen des Alltags zu bewältigen. Manchem scheint diese Stärke von Natur aus einfach gegeben zu sein. Jeder ist aber dazu in der Lage, diese Eigenschaften und Fähigkeiten zu entwickeln, dank derer wir den Stürmen des Lebens gelassener entgegentreten können. Der GU-Ratgeber **Shaolin – Das Geheimnis der inneren Stärke** verrät, um welche Eigenschaften es sich dabei handelt. Die Autoren, der Shaolin-Mönch und -Meister Shi Yan Bao und Dr. Thomas Späth, weihen den Leser mit viel Feingefühl und fundiertem Wissen in die Geheimnisse der Shaolin-Mönche ein. Anhand von acht Leitsätzen zeigen sie, wie wir dieses Wissen im modernen Alltag umsetzen und ein zufriedeneres Leben führen können.

Das Geheimnis der Shaolin-Mönche liegt nicht in ihrer körperlichen Kraft, die sie beispielsweise dazu befähigt, eine Eisenstange auf dem Kopf zu verbiegen. Vielmehr sind es ihre mentale Stärke, ihre Klarheit und innere Ruhe, die sie unbesiegbar machen. Egal, ob Gehirnforschung, Ernährungswissenschaften, Medizin, Verhaltensbiologie oder positive Psychologie – was in den vergangenen Jahrzehnten an westlichen Instituten erforscht wurde, wird von Shaolin-Mönchen bereits seit Jahrtausenden praktiziert. Ihr Training entspricht einem ganzheitlichen Konzept, das alle Bereiche des Lebens umfasst und den Menschen auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene stärkt. Diesem umfassenden Anspruch der Shaolin-Philosophie wird auch dieses Buch gerecht. Die Autoren zeigen, welche Energien und Kräfte wirklich in uns stecken und wie wir uns diese unerschöpflichen Ressourcen zu Nutze machen können. Neben den acht Leitsätzen, denen je ein Kapitel gewidmet ist, erleichtert der Ratgeber mit Zitaten, Weisheits-Geschichten, Grafiken und einfachen Übungen den Zugang zu dieser fernöstlichen Lebensweise und macht das Thema so auf mehreren Ebenen leicht verständlich. Dass es sich bei **Shaolin – Das Geheimnis der inneren Stärke** um authentisches Wissen aus erster Hand handelt, dafür bürgt das kompetente Autorenduo. Dr. Thomas Späth ist als Trainer, Coach und Prozessberater tätig. Shi Yan Bao ist Mönch der 34. Generation des Shaolin-Klosters in China und gilt als einer der besten Kung-Fu-Kämpfer der Welt.

Shi Yan Bao leitet die Shaolin-Akademie in Berlin und ist auch international als Lehrer und Trainer tätig. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt im Motivations-, Energie- und Bewusstseinstraining.
Dr. Thomas Späth ist Gesundheitspädagoge, NLP-Lehrtrainer sowie Lehrer für Yoga und Qigong. Bei seiner Tätigkeit hat er sich hauptsächlich auf Energie- und Bewusstseinstraining, Work-Life-Balance, Kommunikation und Problemlösung spezialisiert.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de **Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten**