



Presseinformation

Anselm Grün/ Petra Altmann

Das Glück der Stille

**52 Meditationen und Übungen
für mehr innere Ruhe**

120 Seiten, 52 Farbfotos

Format: 15 x 18 cm, Tischaufsteller, Hardcover

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-2704-4

Erscheinungstermin: September 2013



Ein Wegbegleiter für Momente der Stille im Alltag

Momente der Stille sind rar geworden. Das liegt nicht nur an dem ständigen Grundrauschen von Verkehr, Radio und Fernseher, das uns umgibt, sondern auch an unserer permanenten Erreichbarkeit: Handy, Mail oder soziale Netzwerke – wir kommunizieren rund um die Uhr und verlieren dabei manchmal völlig den Blick für das Wesentliche. Wie man sich aus den Alltagsautomatismen ausklinkt und durch Momente der Ruhe wieder Kraft schöpft, zeigt der Tischaufsteller **Das Glück der Stille** mit Übungen, Anregungen und inspirierenden Fotos.

Gerade nach einem besonders hektischen und anstrengenden Tag merkt man es: Stille tut einfach gut, sie lässt den Geist zur Ruhe kommen. Der Tischaufsteller will nicht nur dabei helfen, solche Momente der Ruhe zu zelebrieren, sondern auch wahrzunehmen, was dann passiert: Denn nur, wer sich der Stille überlässt und sich nicht gleich wieder durch Fernseher oder PC ablenkt, nimmt wahr, wofür in der Alltagshektik kein Platz ist. Wenn es äußerlich ruhig wird, wird das Innere oftmals laut: tiefe Bedürfnisse und Ungeklärtes tauchen auf. Ruhig werden heißt nicht nur Schweigen, sondern auch, zu sich selbst finden. Der Tischaufsteller will auf diesem Weg begleiten. Mit Praxisübungen, geistigen Anregungen und Meditationen hilft er, in Momenten der Stille die eigene Mitte zu finden.

Mit seinen 52 meditativen Fotos, treffenden Aphorismen und dazu passenden Übungen ist der Tischaufsteller ein wunderbarer Begleiter durch das ganze Jahr und eine ganz besondere Geschenkidee.

Anselm Grün ist Benediktinermönch in der Abtei Münsterschwarzach. In zahlreichen Kursen und Vorträgen geht er auf die Nöte und Fragen der Menschen ein und ist spiritueller Berater und geistlicher Begleiter für viele Manager. Er verfasste bislang rund 300 Bücher, die in einer Gesamtauflage von über 14 Millionen Büchern weltweit verkauft wurden.

Dr. Petra Altmann ist Kommunikationswissenschaftlerin. Sie hat sich auf den spirituellen Bereich spezialisiert und zahlreiche Bücher vor allem in Co-Autorenschaft mit Menschen aus dem klösterlichen Umfeld geschrieben.