

Kurztext

Ulrich Hoffmann

Meditation

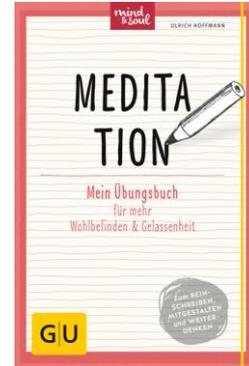
Mein Übungsbuch für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4836-0



Die schnellste Anleitung für ein liebevolles Selbst und die Quintessenz all der Dinge, durch die man Meditieren lernen kann. Dieses Übungsbuch enthält die wichtigsten Methoden, die dabei helfen Gelassenheit, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis weiter zu entwickeln. Es befasst sich damit, wie man einfacher und schneller entspannen kann, wie sich Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern und das Denken klarer wird. Statt langatmiger Theorie wechseln sich Praxiseinheiten unterschiedlicher Intensität ab: Fünf-Minuten-Meditationen finden sich ebenso, wie ein Meditationstagebuch für einen ganzen Monat, um sich nach und nach selbst besser kennenzulernen und annehmen zu können.