

Kurztext

Ilona Daiker

Gelassen wie ein Buddha

Meditationen und Achtsamkeitsübungen für 52 Wochen

120 Seiten, mit ca. 52 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-1274-3



Immer mehr Menschen erkennen den Wert buddhistischer Übungspraxis. Der neuartige Tischaufsteller bietet allen Interessierten einen leichten wie fundierten Einstieg. Gelassen wie ein Buddha funktioniert wie ein Kurs, der den Leser ein Jahr lang mit Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Meditationen sowie Übungen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen begleitet. Menschen mit Vorerfahrung können sich aber auch wie aus einer Werkzeugkiste bedienen und gezielt Übungen auswählen, die sie aktuell brauchen. Auch optisch ist der Tischaufsteller ein willkommener Begleiter für den Alltag, den man sich gern auf den Schreibtisch oder aufs Nachtkästchen stellt. Ästhetische Gestaltung, inspirierende Fotos mit buddhistischen Motiven sowie Zitate von buddhistischen Lehrern machen ihn zu einem wunderbares Geschenk für alle, die bewusster und achtsamer durchs Leben gehen möchten.