

Kurztext

Dr. Thomas Späth / Shi Yan Bao

Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke

160 Seiten

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6381-3



Welche Wesensmerkmale machen einen krisenfesten Menschen aus, der seinen Weg mit innerer Stärke geht und sich von den Schwierigkeiten des Lebens nicht unterkriegen lässt? Darauf gibt dieses Buch eine Antwort. Es zeigt, welche Eigenschaften und Strategien jeder Einzelne entwickeln und kultivieren kann, um gelassen durch kleine und große Krisen zu kommen und ein zufriedeneres Leben zu führen. Shaolin Mönch und Meister Shi Yan Bao und Dr. Thomas Späth zeigen, welche Gewohnheiten und Anhaftungen wir dafür loslassen sollten, welche Energien und Kräfte wirklich in uns stecken - und wie wir uns diese unerschöpfliche Ressourcen zu Nutze machen können. Die Autoren orientieren sich dabei an der Philosophie der Shaolin-Mönche, die über diese Fähigkeiten verfügen. Denn das Geheimnis der Shaolin-Mönche liegt nicht in ihrer körperlichen Kraft. Vielmehr ist es ihr Wissen und ihr Bewusstsein über das mentale Potenzial, welches sie unbesiegbar macht.