

## Kurztext

---

Ulrich Hoffmann

### Mini-Meditationen

144 Seiten, mit ca. 10 Farbfotos

Format: 9,0 x 14,0 cm, Pappband

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

ISBN: 978-3-8338-3814-9



Meditation ist eine Bewusstseinsübung, die uns hilft, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, zu entschleunigen und wieder zu uns zu kommen. Doch wie soll man die Ruhe dazu finden, wenn die Zeit rast und das Leben immer unübersichtlich wird? Mit den Kurzmeditationen für jede Gelegenheit, während man auf den Zug wartet, im Stau steht oder beim Arzt sitzt, wird verlorene geglaubte Zeit zum Geschenk. Keine dauert länger als drei Minuten. Die Wahrnehmung schärft sich, man landet sanft wieder in der Gegenwart, fühlt sich klar im Kopf und lernt sich selbst besser kennen. Je öfter man die kleinen Übungen für jede Situation und jede Problemstellung durchführt, desto mehr wirken sich die tiefe Entspannung, innere Klarheit und Zufriedenheit auf alle Lebensbereiche aus.