

Kurztext

Jan Eßwein

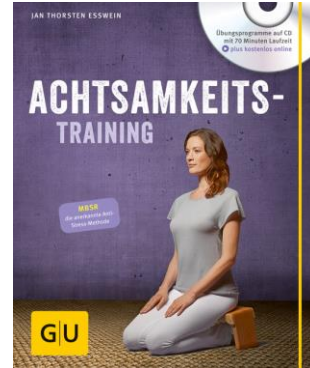
Achtsamkeitstraining (mit CD)

80 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4829-2



Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren? Die innere Ruhe zu bewahren? Die Mindfulness Based Stress Reduction-Methode - zu Deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit - zeigt Ihnen einen Weg, Stresssituationen ruhiger und gelassener zu meistern und so Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Jan Thorsten Eßwein, Physiotherapeut, Yoga- und Achtsamkeitstrainer, stellt Ihnen in seinem Buch die zentralen Elemente des MBSR-Konzeptes vor: Lernen Sie die Wirkweise kennen. Beginnen Sie dann, angeleitet in Wort und Bild, mit den formellen Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Bewegungsübungen, Päckchenpacken, Geh- und Sitzmeditation. Ergänzend gibt es Anregungen, wie Sie mit kleinen Veränderungen achtsamer im Alltag werden können. Im erprobten 8-Wochen-Programm lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Elemente am besten kombinieren. Auf der 70-minütigen Übungs-CD werden alle formellen Achtsamkeitsübungen ausführlich angeleitet.