

Kurztext

Marie Mannschatz

Mit Buddha zu innerer Balance (mit Audio-CD)

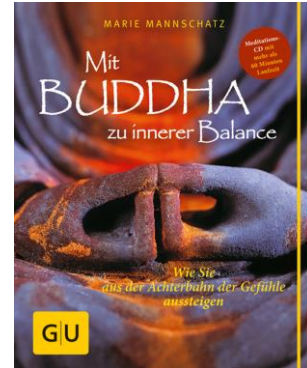
Wie Sie aus der Achterbahn der Gefühle aussteigen

160 Seiten

Format: 16,5 x 20,0 cm, Pappband

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-1993-3



Ob himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt oder irgendwo dazwischen - viele leiden unter der Achterbahn der Gefühle. In ihrem neuen Buch plus Audio-CD geht die Meditationslehrerin und Bestsellerautorin Marie Mannschatz diesem Phänomen auf den Grund. Der Leser wird auf eine innere Forschungsreise eingeladen, auf der er seine emotionalen Muster und Verstrickungen erkennt und einen bewussten Umgang mit seinen Gefühlen erlernt, der ihn freier und unbeschwerter leben lässt. Dabei helfen die so genannten sieben Erleuchtungsfaktoren: die richtige Motivation, Achtsamkeit, innere Sammlung, ein wacher Forschergeist, innere Entspannung, ein offenes Herz und Gelassenheit. Das inspirativ gestaltete Buch wird ergänzt durch eine Audio-CD mit von der Autorin gesprochenen Meditationsanleitungen, die einen dabei unterstützen, sich achtsam, liebevoll und gelassen mit seinen Gefühlen auseinander zu setzen.