

## Kurztext

---

Marie Mannschatz

### **Meditation (mit Audio-CD)**

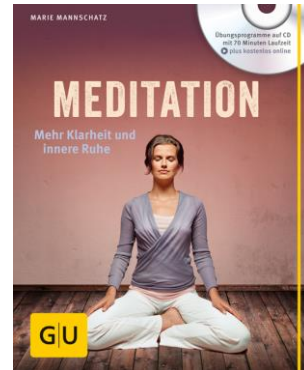
#### **Mehr Klarheit und innere Ruhe**

80 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

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

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4570-3



Warum meditieren? Die Gründe, die Menschen zur Meditation bringen, sind äußerst vielfältig, doch der Wunsch nach mehr innerer Ruhe und Erlösung vom Gedankenkarussell steht zweifellos im Mittelpunkt. Die international bekannte Meditationslehrerin Marie Mannschatz gibt Ihnen mit der Achtsamkeits- und der Metta-Meditation zwei Methoden an die Hand, mit der Sie Ihren Körper zur Ruhe und Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können. Die sechs angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen sprechen Körper, Gefühle, Gedanken und Konzepte an, die zentralen Bereiche unseres Seins. Die beiden Metta-Übungen zielen darauf ab, das eigene Herz zu öffnen und Gefühle von Freundlichkeit, Sympathie und Warmherzigkeit für sich und andere zu entwickeln. Die CD ermöglicht es Ihnen, die Übungsanleitungen direkt umzusetzen: Fünf geführte Meditationen stehen zur Auswahl. Alle Meditationen sind direkt im Alltag anwendbar und sorgen spürbar für mehr Lebensqualität.