

(Free and download) Mit Achtsamkeit zum inneren Glck: 15 ZENtrierungsungen fr mehr Lebensintensitt und Lebensfreude

Mit Achtsamkeit zum inneren Glck: 15 ZENtrierungsungen fr mehr Lebensintensitt und Lebensfreude

Von Gabriele Rossbach

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #149679 in BcherVerffentlicht am: 2013-01-28Abmessungen: 6.85 x .59b x 6.85l, Einband: Taschenbuch156 Seiten | File size: 27.Mb

Von Gabriele Rossbach : Mit Achtsamkeit zum inneren Glck: 15 ZENtrierungsungen fr mehr Lebensintensitt und Lebensfreude before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit Achtsamkeit zum inneren Glck: 15 ZENtrierungsungen fr mehr Lebensintensitt und Lebensfreude:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Beachten, nach innen und aussen.....Von WolfsBurgerVorab: dieses kleine handliche Buch, nach der Formel quadratisch - praktisch- sehr gut, bekommt von mir eine volle Empfehlung.Die 15 wundervoll beschriebenen ZENtrierungsungen sind sehr gut und nachvollziehbar be- und geschrieben. Eine sehr wichtige Rolle dabei spielt die Atmung und eben die Achtsamkeit selbst. Achtsamkeit leitet sich dabei u.a auch von Be- Achtung ab. Beachtung an und fr sich selbst und fr das andere, unsere. Gerade unsere Einflsse sind dabei zwangslufig Streinflsse fr einen Selbst. Dieses Buch zeigt Ihnen mitunter einen Weg, bzw. 15 mgliche Wege, zu mehr Selbst-Beachtung, mehr Achtsamkeit in vielen Dingen des Lebens. Dabei muessen Sie auch hier Ihren Weg fr sich selbst finden. Im Eingangsteil des Buches wird dabei sehr gut auf mgliche Strfaktoren und Basiswissen zum Thema Achtsamkeit eingegangen. Auch der "Nachtrag" im Buch gibt Ihnen informatives Wissen, z.B. auch aus dem Bereich der Hirnforschung etc..Ein sehr gut informatives und strukturiertes Buch, das sich auf Grund des Inhalt's und Gre auch immer wieder "mal zur Hand" nehmen lsst. Auch als Geschenk sicherlich sehr gut geeignet. Trotzallem, lesen allein gilt nicht ! Nach der Devise -

use it, or loose it-, sollten die bungen, Ihre jeweilige Knigsbung, schon verinnerlicht werden. Dann ist wirklich mehr Lebensintensitt und Lebensfreude garantiert. Ich kann mich noch gut an Jrgen Fliege's tglichen Abschiedsgru erinnern: ...passen Sie gut auf sich auf !....seien Sie Achtsam, rufe ich hinterher !Ich wnsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit diesem tollen Buch !Von mir volle 5 Sterne.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Prima AnregungenVon Heike CilleLt sich gut im Alltag integrieren. Sehr gut geschrieben. Eignet sich sehr gut auch fr Anfnger. Ich empfehle es sehr0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gute ZentrierungsbungenVon Corko50Die Anleitungen in diesem Buch sind sehr gut beschrieben. Wenn man sie richtig macht, kommt man leicht in seine Mitte. Das Buch kann ich nur empfehlen.

KurzbeschreibungAlles, was wir achtsam tun, bringt uns dem Glck nher. Gabriele Rossbach15 Zentrierungsbungen, die wir einfach und schnell erlernen knnen eine kompakte und praktische Anwendung vielfltiger Inspirationen aus dem tibetischen Buddhismus und dem Zen, die wir zunehmend aber auch in aktuellen psychotherapeutischen Techniken wiederfinden. Je nach gewnschter Anwendung sind sie ein effektives Instrument, nicht nur, um zu sich selbst zu finden, sondern auch um emotionale Konflikte, gravierende Selbstwertprobleme, Suchttendenzen, ngste und leichte Depressionen aufzulsen.ber den Autor und weitere MitwirkendeAls Pdagogin und Entspannungstherapeutin ausgebildet, arbeitet Gabriele Rossbach seit 1996 als Seminarleiterin und Coach im Themenfeld Entspannung, psychische Gesundheit und Meditation. Inhalte ihrer Seminare sind unter anderen Techniken zur Tiefenentspannung sowie Stress- und Krisenmanagement, Therapie von Schlafstrungen, Suchtentwhnung und Meditation. Besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die von ihr entwickelte Praxis der Zentrierung, in der sie buddhistische und westliche Anstze zur Selbstfindung vereint hat.