

## Mediothek Gymnasium Kirchenfeld

### Achtsamkeit : die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude / Hrsg: Felicitas Holdau

Title:	Achtsamkeit : die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude
Author zone:	Hrsg: Felicitas Holdau
Edition:	4. Auflage
Editor:	München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2019
Physical description:	240 Seiten : Illustrationen ; 25 cm
ISBN:	978-3-8338-6335-6
Datenträger:	Book
Bereich:	1 Philosophie
Languages:	german
Notice nr.:	90388
Reservations (actual):	0

#### Summary

Abstract:	Aus dem Hamsterrad austeigen, der Hektik des Alltags entkommen, Gelassenheit, inneren Frieden und Lebensfreude entwickeln, ohne seinen Job aufzugeben und auf eine einsame Insel auszuwandern – mit Hilfe von Achtsamkeit ist dies möglich, Schritt für Schritt, jeden Tag ein bisschen mehr. Die vielfältigen Übungen machen es jedem möglich, sich kleine Auszeiten zu schaffen mit Meditationen, Kontemplationen oder Ritualen, aber auch, Achtsamkeit mitten in den Alltag zu integrieren und die kleinen magischen Momente des Lebens zu geniessen. Wichtiges Hintergrundwissen darüber, was es dabei zu beachten gilt, um eine möglichst grosse Wirkung zu erzielen, sowie inspirierende Texte, kleine Weisheitsgeschichten, Zitate sowie wunderschöne Bilder machen dieses Buch zu einem idealen Geschenk für sich selbst oder gute Freunde.
-----------	---

#### Authors / Subjects / Classification

Authors:	Holdau, Felicitas
Subjects:	Achtsamkeit Meditation Spiritualität Lebensführung Einführung

Location	Call number		Due date / Reserve	Item number
Mediothek	172	available		90388