

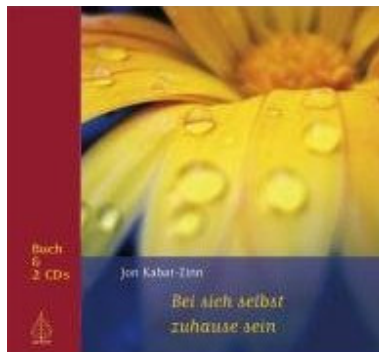


Jon Kabat-Zinn & Heike Born Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben

Jon Kabat-Zinn wendet sich in seinem neuesten Set geführter Meditationen der Weisheit unserer Sinne zu. Praxisnah und leicht anwendbar stehen hier unser Atem, unsere Gedanken, die uns umgebenden Geräusche sowie die sinnliche Präsenz unseres Körpers im Mittelpunkt.

Sechs geführte Meditationen lassen uns zur Besinnung kommen und laden uns ein, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben. Achtsamkeit beim Atmen, Hören, Denken und Fühlen ermöglicht uns im gegenwärtigen Moment anzukommen, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Jon Kabat-Zinn & Heike Born: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. 38 Seiten, Halbleinenband & 2 CDs, 24,90 €, ISBN 978-3-936855-56-2.



Jon Kabat-Zinn & Heike Born Bei sich selbst zuhause sein

Drei geführte Meditationen, die uns erlauben, die Herzensqualitäten der Achtsamkeitspraxis in jeden Moment unseres täglichen Lebens zu integrieren. Im Mittelpunkt stehen die Fähigkeit im Hier und Jetzt zu verweilen und dem Leben im Alltag Raum zu geben.

Zudem lädt uns Jon Kabat-Zinn erstmals zu einer ausführlichen Metta- Meditation ein. Dieses Juwel der Achtsamkeitspraxis stellt die Herzensqualität der liebenden Güte in den Mittelpunkt und erlaubt uns die Kraft des Herzens in uns selbst und im Kontakt mit anderen zu neuem Leben zu erwecken.

Jon Kabat-Zinn & Heike Born: Bei sich selbst zuhause sein. 38 Seiten, Halbleinenband & 2 CDs, 24,90 €, ISBN 978-3-936855-59-3.



Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Diese CD mit Begleitbuch enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Body-Scan, wie sie von Dr. Jon Kabat-Zinn in der Stress-Reduction-Clinic entwickelt wurden. Dieses Hörbuch ist seit einigen Jahren einer unserer beliebtesten und erfolgreichsten Titel!

Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. 1 Audio-CD mit Booklet, 19,90 €, ISBN 978-3-924195-57-1.



Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Das Meditationsprogramm, das Sie durch den Alltag begleitet. Die auf zwei CDs praxisnah und leicht umsetzbar vorbereiteten Meditationen haben bereits vielen Menschen geholfen. Zehntausende von Patienten mit Herzbeschwerden, chronischen Schmerzen, Krebs oder anderen schweren, oft unheilbaren Krankheiten profitieren bereits von der heilenden Kraft der Achtsamkeit.

„Die Schönheit der meditativen Arbeit liegt darin, dass wir auf die Praxis selbst vertrauen können, um uns aus dem Schlamassel zu führen. Sie hält uns auf dem Pfad, selbst in den dunkelsten Momenten; sie stellt sich selbst unseren fürchterlichsten Geisteszuständen und äußerlichen Bedingungen. Sie erinnert uns an unsere Möglichkeiten.“

Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. 2 Audio-CDs mit Booklet, 24,90 €, ISBN 978-3-924195-77-9.