

Vielfalt Meditation

Ein Überblick über Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Dieses *essential* bietet einen Überblick über Meditationsrichtungen, -programme und -techniken und führt die wichtigsten Begriffe und Definitionen ein. Peter Malinowski entwirrt die Vielfalt unterschiedlicher Meditationsangebote und vermittelt ein grundlegendes Verständnis von Meditation und Achtsamkeit. Der Leser bekommt einen Leitfaden zur Einteilung von Meditationsübungen, verbunden mit dem Handwerkszeug, um unterschiedliche Angebote sinnvoll unterscheiden zu können. Zudem werden die wichtigsten Erklärungsansätze zur Wirkung von Meditation eingeführt.

Dieses *essential* bietet einen Überblick über Meditationsrichtungen, -programme und -techniken und führt die wichtigsten Begriffe und Definitionen ein. Peter Malinowski entwirrt die Vielfalt unterschiedlicher Meditationsangebote und vermittelt ein grundlegendes Verständnis von Meditation und Achtsamkeit. Der Leser bekommt einen Leitfaden zur Einteilung von Meditationsübungen, verbunden mit dem Handwerkszeug, um unterschiedliche Angebote sinnvoll unterscheiden zu können. Zudem werden die wichtigsten Erklärungsansätze zur Wirkung von Meditation eingeführt.



14,99 €

14,01 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783658245672

Medium: Buch

ISBN: 978-3-658-24567-2

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 29.01.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2019

Serie: essentials

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 92 g

Seiten: 48

Format (B x H): 148 x 210 mm

