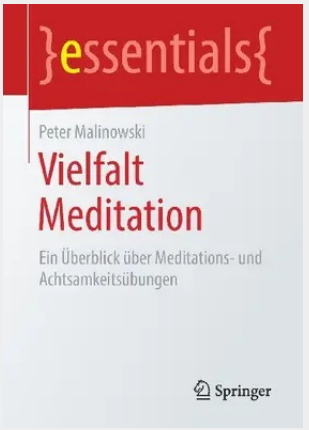
Malinowski

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

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)