

Johnstone

Den Geist beruhigen

Eine illustrierte Einführung in die Meditation

Matthew Johnstone, Autor der erfolgreichen Bücher über den 'schwarzen Hund' der Depression, hat die Meditation schon vor Jahren für sich entdeckt: Sie half ihm bei der Bewältigung seines Leidens, und er hat sie als tägliche Praxis in seinen Alltag integriert. Der langsam abbremssende Hochseedampfer, der Taucher in der Stille der Tiefsee, der Raumfahrer in der Weite des Weltraums, der hilfreiche Mantra-Schnurrbart: Matthew Johnstone setzt die in der Meditation gern angewandte Methode der Visualisierung in frische, oft witzige Bilder um, die sich direkt erschließen und tief ins Bewusstsein einsickern – und gibt auf diese Weise eine sehr besondere Einführung in diese jahrhundertealte Technik der Entspannung und Zentrierung. Ergänzt durch kurze, prägnante Texte und angenehm frei von esoterischem und ideologischem Ballast erklärt das Buch, welche Vorbereitungen nötig sind, wie man zur Ruhe kommt und wie Meditation gelingen kann.

Matthew Johnstone, Autor der erfolgreichen Bücher über den 'schwarzen Hund' der Depression, hat die Meditation schon vor Jahren für sich entdeckt: Sie half ihm bei der Bewältigung seines Leidens, und er hat sie als tägliche Praxis in seinen Alltag integriert. Der langsam abbremssende Hochseedampfer, der Taucher in der Stille der Tiefsee, der Raumfahrer in der Weite des Weltraums, der hilfreiche Mantra-Schnurrbart: Matthew Johnstone setzt die in der Meditation gern angewandte Methode der Visualisierung in frische, oft witzige Bilder um, die sich direkt erschließen und tief ins Bewusstsein einsickern - und gibt auf diese Weise eine sehr besondere Einführung in diese jahrhundertealte Technik der Entspannung und Zentrierung. Ergänzt durch kurze, prägnante Texte und angenehm frei von esoterischem und ideologischem Ballast erklärt das Buch, welche Vorbereitungen nötig sind, wie man zur Ruhe kommt und wie Meditation gelingen kann.



18,00 €

16,82 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783888977916

Medium: Buch

ISBN: 978-3-88897-791-6

Verlag: Kunstmann Antje GmbH

Erscheinungstermin: 01.09.2012

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 7. Auflage 2012

Produktform: Gebunden

Gewicht: 267 g

Seiten: 72

Format (B x H): 157 x 216 mm

