



Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia)

Marie Mannschatz

Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) Marie Mannschatz

 [Download Meditation \(mit Audio-CD\): Mehr Klarheit und inner ...pdf](#)

 [Online lesen Meditation \(mit Audio-CD\): Mehr Klarheit und inn ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) Marie Mannschatz

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Warum meditieren? Die Gründe, die Menschen zur Meditation bringen, sind äußerst vielfältig, doch der Wunsch nach mehr innerer Ruhe und Erlösung vom Gedankenkarussell steht zweifellos im Mittelpunkt. Die international bekannte Meditationslehrerin Marie Mannschatz gibt Ihnen mit der Achtsamkeits- und der Metta-Meditation zwei Methoden an die Hand, mit der Sie Ihren Körper zur Ruhe und Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können. Die sechs angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen sprechen Körper, Gefühle, Gedanken und Konzepte an, die zentralen Bereiche unseres Seins. Die beiden Metta-Übungen zielen darauf ab, das eigene Herz zu öffnen und Gefühle von Freundlichkeit, Sympathie und Warmherzigkeit für sich und andere zu entwickeln. Die CD ermöglicht es Ihnen, die Übungsanleitungen direkt umzusetzen: Fünf geführte Meditationen stehen zur Auswahl. Alle Meditationen sind direkt im Alltag anwendbar und sorgen spürbar für mehr Lebensqualität. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marie Mannschatz, Jahrgang 1950, ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein, nachdem sie mehr als zwei Jahrzehnte in Berlin in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat. Seit 1978 praktiziert sie Achtsamkeits-Meditation. In Kalifornien wurde sie von Jack Kornfield zur Meditationlehrerin ausgebildet. Seit einem Jahrzehnt unterrichtet sie Meditation in Deutschland, Österreich und der Schweiz, sowie am Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien. In ihrer Lehrtätigkeit ekundet sie besonders die Verbindung von Alltag und Meditationspraxis. Kurse für die ganze Familie liegen ihr ebenso am Herzen wie mehrwöchige intensive Schweigekurse.

Download and Read Online Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) Marie Mannschatz #0DFVSR9GEAQ

Lesen Sie Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz für online ebook Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz Bücher online zu lesen. Online Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz ebook PDF herunterladen Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz Doc Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz Mobipocket Meditation (mit Audio-CD): Mehr Klarheit und innere Ruhe (GU Multimedia) von Marie Mannschatz EPub