



Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt



Download



Online Lesen

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

Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt

Heike Mayer

Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt Heike Mayer

Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt

Broschiertes Buch

Entspannt und wach im Hier und Jetzt "Das größte aller Wunder ist es, lebendig zu sein. Achtsamkeit ermöglicht uns, dieses Wunder zu berühren."ser leicht zugängliche Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit beantwortet die Frage, was achtsam leben eigentlich bedeutet. Kurze, ebenso humorvolle wie einfühlsame Kapitel ermöglichen die ersten Schritte und vertiefenden Erfahrungen von Achtsamkeitspraxis, wobei der Fokus vor allem auf der konkreten Umsetzung dieser inneren Haltung im Alltag liegt.

 [Download Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben i ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt
Heike Mayer

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Entspannt und wach im Hier und Jetzt

»Das größte aller Wunder ist es, lebendig zu sein. Achtsamkeit ermöglicht uns, dieses Wunder zu berühren.«

Thich Nhat Hanh

Dieser leicht zugängliche Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit beantwortet die Frage, was achtsam leben eigentlich bedeutet. Kurze, ebenso humorvolle wie einfühlsame Kapitel ermöglichen die ersten Schritte und vertiefenden Erfahrungen von Achtsamkeitspraxis, wobei der Fokus vor allem auf der konkreten Umsetzung dieser inneren Haltung im Alltag liegt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Heike Mayer, MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, leitet Kurse in Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation. Seit über 15 Jahren Zen-Praxis und Bewusstseinsarbeit im Rahmen der humanistischen Psychologie und des buddhistischen Geistestrainings.

Download and Read Online Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt Heike Mayer

#0176BTDE4WI

Lesen Sie Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer für online ebook Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer Bücher online zu lesen. Online Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer ebook PDF herunterladen Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer Doc Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer Mobipocket Achtsam leben: Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt von Heike Mayer EPub