



Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis

Michael Huppertz

Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis
Michael Huppertz

Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 99 Anleitungen für die Praxis

Broschiertes Buch

In dieser Sammlung werden 99 Achtsamkeitsübungen mit zahlreichen Varianten vorgestellt. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf sinnliche Eindrücke und Atmosphären, Körper und Bewegung, Gedanken und Gefühle sowie unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur nichtmenschlichen Umwelt. Allzu Selbstverständliches wird beachtet, der Hintergrund wird zum Vordergrund, die Gegenwart zum Experiment. Die Übungen ermutigen, die gegenwärtige Situation und unsere Resonanz differenziert und absichtslos wahrzunehmen und dabei Distanz, Akzeptanz und Gelassenheit zu entwickeln. Dieses Buch entfaltet eine umfassende und alltagsnahe Haltung der Achtsamkeit, die die Lebensweise und das Lebensgefühl verändern kann.

Für diese Neuauflage wurde das Buch um 14 neue Übungen, Varianten, Kommentare und ein ausführliches Nachwort zu aktuellen Themen des Konzepts und der Praxis der Achtsamkeit ergänzt.

 [Download Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem andere ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem ande ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis Michael Huppertz

256 Seiten

Kurzbeschreibung

In dieser Sammlung werden 99 Achtsamkeitsübungen mit zahlreichen Varianten vorgestellt. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf sinnliche Eindrücke und Atmosphären, Körper und Bewegung, Gedanken und Gefühle sowie unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur nichtmenschlichen Umwelt. Allzu Selbstverständliches wird beachtet, der Hintergrund wird zum Vordergrund, die Gegenwart zum Experiment. Die Übungen ermutigen, die gegenwärtige Situation und unsere Resonanz differenziert und absichtslos wahrzunehmen und dabei Distanz, Akzeptanz und Gelassenheit zu entwickeln. Dieses Buch entfaltet eine umfassend und alltagsnahe Haltung der Achtsamkeit, die die Lebensweise und das Lebensgefühl verändern kann. Für diese Neuauflage wurde das Buch um 14 neue Übungen, Varianten, Kommentare und ein ausführliches Nachwort zu aktuellen Themen des Konzepts und der Praxis der Achtsamkeit ergänzt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, studierte Soziologie, Philosophie und Medizin. Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Aufsätze, Workshops und Vorträge zu den Themen des Buches. Vom Autor erschien 2009 bei Junfermann: Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart .

Download and Read Online Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis Michael Huppertz #HTOVQ3429YL

Lesen Sie Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz für online ebook Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz 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 Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz Bücher online zu lesen. Online Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz ebook PDF herunterladen Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz Doc Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz Mobipocket Achtsamkeitsübungen: Experimente mit einem anderen Lebensgefühl 99 Anleitungen für die Praxis von Michael Huppertz EPub