



## **MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit**



**Download**



**Online Lesen**

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



## **Downloaden und kostenlos lesen MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt**

---

286 Seiten

Pressestimmen

»Lassen Sie sich von diesem Werk leiten Ihre Gedanken zu dämpfen und so Ihr Leben zu entschleunigen.«  
BASF - Lernevents, Dezember 2016

»Beim MBSR geht es nicht lediglich um eine Übungstechnik, sondern um eine Fähigkeit und Haltung dem Leben insgesamt gegenüber, die auf Achtsamkeit basiert. ... Neben den Übungen unterstützen gerade die wiederkehrenden Anregungen, sich selbst zu reflektieren und den achtsamen Umgang mit den inneren Empfindungen und Reaktionen immer mehr zur guten Gewohnheit werden zu lassen - also auf der Basis umfassender Achtsamkeit das eigene Leben konstruktiv zu gestalten. Persönlich möchte ich dieses Buch zu MBSR allen denjenigen empfehlen, die in den Anforderungen unserer turbulenten Zeit nicht einfach nur Stress und Druck sehen, sondern daraus eine Art Lebenskunst machen wollten.«

Andrea Oppermann, Konfliktodynamik, Juli 2015

»"MBSR" ist ein kleinformatiges Buch für alle, die sich achtsamer mit sich selbst und ihrem Alltag auseinandersetzen und dabei verschiedene Methoden verknüpfen wollen, sowie für jene, die etwas für ihre Selbstheilungskräfte tun möchten.«

Mathias Tietke, Yoga aktuell, Februar 2015

»Die Übungen sind auch für ungeübte Menschen gut durchführbar, sie erfordern aber, um nachhaltig zu wirksam zu werden, die Bereitschaft, sich täglich Zeit für das Programm zu nehmen. Dann können sie nachweislich Schmerzen und andere körperliche und psychische Beschwerden reduzieren und bei der Krankheitsbewältigung helfen.«

Antje Schütter, Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe, 55/2014

»Ein gelungenes und lebendig gestaltetes Buch, das sowohl Interessierten eine Vielzahl an Informationen, Anregungen und Übungsmöglichkeiten bietet als auch MBSR-Lehrern als Vertiefung und zum Nachschlagen dienen kann.«

Dr. Nikolaus Nagel, Deutsches Yoga-Forum, Dezember 2014

»Eine Informationsquelle und gleichzeitig eine Anleitung, uns selbst zu allen Aspekten des Lebens - den schönen, den angenehmen, den beschwerlichen, den unangenehmen - in Beziehung zu setzen. ... das Buch ist für Neugierige, Anfänger und Fortgeschrittene sehr zu empfehlen.«

Dr. Kirsten Oleimeulen, Socialnet.de, 29.12.2014

»Ein wunderbares Buch mit detaillierten Beschreibungen sowohl der Übungen, als auch der Kursinhalte. ... Das Buch plus der beiden CDs ist eine gelungene Möglichkeit für Menschen, um MBSR und die Stressbewältigung der Achtsamkeit kennenzulernen und erste Schritte auf diesem Weg zu gehen.«

Winfried Kümmel, lotus-kreis.de, 6.12.2014

»MBSR ist ein Trainingsprogramm mit dem Fokus auf Achtsamkeit als zentraler Punkt. Den Autoren ist es gelungen, MBSR anschaulich zu verdeutlichen und den Wunsch auf ´mehr´ zu wecken.

Ursula Vormwald, Vormwald Enterprises, 17.11.2014

»Die beiden Autoren haben mit diesem Buch die ausführlichste Beschreibung zum MBSR 8-Wochen Training geliefert, die derzeit auf dem deutschen Markt erhältlich ist. Damit kann sich ein interessierter Leser

ein klares Bild machen von MBSR, seinen Hintergründen, seinem Ansatz, seiner Übungsform und seiner Wirkungsweise. Der Text ist gut verständlich geschrieben, mit vielen anschaulichen Beispielen, Zitaten und Hinweisen versehen. Das Buch hat das Zeug dazu, ein Standardwerk zu MBSR zu werden und ich wünsche ihm viele achtsame Leser/innen.«

Michael Fischer, amazon.de, 13.11.2014 Werbetext

Die komplette MBSR-Übungspraxis in einem Buch Kurzbeschreibung

Das Buch liefert eine kompakte und umfassende Einführung in das MBSR-Programm. Enthalten sind die vier MBSR-Übungswege Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation, und zwar in voller Länge – sowie die Ausführungen für einen Vertiefungskurs. Die CDs mit den Übungen erlauben es, direkt einzusteigen.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein weltweit bekannter ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung, der die inneren Ressourcen mobilisiert und die Menschen unterstützt, die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern.

Menschen, die die Achtsamkeitspraxis in ihr Leben integriert haben, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Vorteile von MBSR:

- Burnoutprophylaxe
- Nachhaltig wirksam
- Weltanschaulich neutral
- Wissenschaftlich erforscht
- Seit über drei Jahrzehnten bewährt

»MBSR ist die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Wie viel leichter wäre doch unser Leben, wenn wir nicht soviel Energie in eine perfekte Darbietung oder in den Widerstand gegen unerfreuliche Aspekte unseres Daseins verschwenden würden und stattdessen unser kostbares Leben durch freundliches Wahrnehmen und Annehmen willkommen heißen würden. Dieses Buch enthält eine umfassende, fundierte und lebendige Darstellung von MBSR und das vollständige Übungsprogramm auf zwei CDs. Erleben Sie das weltweit bekannte, weltanschaulich-neutrale und wissenschaftlich besterforschte Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn und freuen Sie sich auf die wertvollen Impulse, wie die innere Entdeckungsreise nach dem MBSR-Training fortgesetzt werden kann.« (Rüdiger Standhardt)

Download and Read Online MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt #ITDXK68BZ2W

Lesen Sie MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt für online ebook MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt 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 MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Bücher online zu lesen. Online MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt ebook PDF herunterladen MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Doc MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt Mobipocket MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen: Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit von Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt EPub