



Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit



Download



Online Lesen

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

Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit

Jan Chozen Bays

Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit Jan Chozen Bays

 [Download Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen z ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit Jan Chozen Bays

215 Seiten

Kurzbeschreibung

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dieses uralte Erfahrungswissen wird heute von der wissenschaftlichen Forschung bestätigt. Und Achtsamkeit mitten im Trubel des Alltags zu kultivieren, ist gar nicht kompliziert. Dr. med. Jan Chozen Bays zeigt, wie es geht:

In 53 praktischen Übungen lernen wir, Alltagssituationen in Arbeit und Freizeit, Familienleben und Partnerschaft zu einem Abenteuerspielplatz unseres Bewusstseins zu machen. Jede dieser Übungen vermittelt überraschende Einsichten und führt uns in kleinen Schritten mit großer Wirkung zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Auf brillante, praktische und elegante Weise beantwortet Bays die am häufigsten von Meditationsschülern gestellte Frage: »Wie bringe ich diese Praxis in mein Alltagsleben ein?« Hier haben wir eine Schatzkiste voller aufschlussreicher, weiser, schöner und mitfühlender Methoden, dies zu erreichen. - Jack Kornfield
Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Jan Chozen Bays ist Äbtissin und Zen-Lehrerin in Oregon. 2002 hat sie dort zusammen mit ihrem Mann das Great-Vow-Zen-Kloster gegründet, in dem die Achtsamkeitsübungen dieses Buches entwickelt und verfeinert wurden. Als Kinderärztin engagiert sie sich seit Jahrzehnten gegen Kindesmissbrauch und Vernachlässigung.

Download and Read Online Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit Jan Chozen Bays #26UQNJTO8ES

Lesen Sie Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays für online ebook Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays 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 durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays Bücher online zu lesen. Online Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays ebook PDF herunterladen Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays Doc Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays Mobipocket Achtsam durch den Tag - 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit von Jan Chozen Bays EPub