

Die Heilende Kraft Der Meditation Wie Sich Unser

Right here, we have countless ebook **Die Heilende Kraft Der Meditation Wie Sich Unser** and collections to check out. We additionally come up with the money for variant types and next type of the books to browse. The gratifying book, fiction, history, novel, scientific research, as without difficulty as various further sorts of books are readily reachable here.

As this Die Heilende Kraft Der Meditation Wie Sich Unser, it ends occurring bodily one of the favored ebook Die Heilende Kraft Der Meditation Wie Sich Unser collections that we have. This is why you remain in the best website to look the unbelievable books to have.

MINDFULNESS FOR BEGINNERS. - JON.
KABAT ZINN 2017

Innere Bilder - Jenny Garrison 2016-06-01
Die Arbeit mit inneren Bildern, auch Tiefenimagination genannt, ist ein kraftvolles Werkzeug, um uns mit unserer eigenen Weisheit zu verbinden und die Sprache unserer Seele und unseres tiefsten Wissens zu verstehen. Dieses praktische Arbeitsbuch ist ein Wegbereiter und -begleiter, der uns den Reichtum und die heilende Kraft unserer Innenwelt zugänglich macht.

Zeitlosigkeit: Das Erkennen des Selbst durch Fühlen und Spüren - Guido Ludwigs 2023-07-14
Zeitlosigkeit: Das Erkennen des Selbst durch Fühlen und Spüren" ist ein fesselndes Buch, das uns auf eine transformative Reise zu unserem wahren Selbst führt. In einer Welt, die von Hektik und äußeren Ablenkungen geprägt ist, lädt uns dieses Buch dazu ein, einen inneren Raum der Ruhe und Präsenz zu entdecken. Der Autor lädt uns ein, die Bewegung des Denkens nach außen zu erkennen und uns nicht länger über unsere Erfolge, Niederlagen oder Beziehungen zu definieren. Stattdessen lädt er uns ein, in uns selbst anzukommen und unseren Körper zu fühlen und zu spüren. Durch die bewusste Beobachtung des Atems, die intensive Wahrnehmung der Natur und das Eintauchen in die Kraft der Musik, Meditation und Literatur können wir uns mit unserem innersten Wesen verbinden. In den verschiedenen Kapiteln des Buches werden Themen wie die Illusion der Kontrolle, die Verbindung zum Göttlichen

jenseits von Konzepten und die Entdeckung des wahren Selbst behandelt. Der Autor ermutigt uns, durch das Erkennen und Erforschen unserer eigenen Gefühle und Empfindungen einen tieferen Einblick in uns selbst zu gewinnen. Mit klaren und einfühlsamen Worten führt uns der Autor auf eine Reise der Selbsterkenntnis und des inneren Wachstums. Er zeigt uns, wie wir die Zeit verlangsamen können, indem wir uns dem gegenwärtigen Moment öffnen und die Verbindung zu etwas Größerem spüren - sei es zu dem, was wir als Gott oder das Schöpferische bezeichnen. "Zeitlosigkeit" lädt uns ein, den Pfad zur Freiheit zu betreten, indem wir die Stille im Inneren erkunden und die Gegenwärtigkeit in unserem Leben erleben. Dieses Buch ermutigt uns dazu, unser wahres Selbst zu erkennen und die Befreiung zu erfahren, die in jedem von uns vorhanden ist. Tauchen Sie ein in die zeitlosen Weisheiten dieses Buches und entdecken Sie die Freiheit und das Erwachen zum wahren Selbst. Die Botschaft ist klar: Befreiheit ist jetzt und Sie können es erleben.

The Places That Scare You - Pema Chödrön
2018-08-21

"A lively and accessible take on ancient techniques for transforming terror and pain into joy and compassion," from beloved Buddhist teacher Pema Chödrön (O, The Oprah Magazine)
Lifelong guidance for changing the way we relate to the scary and difficult moments of our lives—showing us how we can use our difficulties and fears as a way to soften our hearts and open us to greater kindness We

always have a choice in how we react to the circumstances of our lives. We can let them harden us and make us increasingly resentful and afraid, or we can let them soften us and allow our inherent human kindness to shine through. In *The Places That Scare You*, Pema Chödrön provides essential tools for dealing with the many difficulties that life throws our way, teaching us how to awaken our basic human goodness and connect deeply with others—to accept ourselves and everything around us complete with faults and imperfections. Drawing from the core teachings of Buddhism, she shows the strength that comes from staying in touch with what’s happening in our lives right now and helps us unmask the ways in which our egos cause us to resist life as it is. If we go to the places that scare us, Pema suggests, we just might find the boundless life we’ve always dreamed of.

Fühlen ist gesund - Anette Dröge 2019-09-27

Nicht Gefühle machen krank, sondern unser Umgang damit. Gefühle beinhalten wichtige seelische Botschaften. Über die Biochemie des Körpers können sie Veränderungen im Nerven-, Hormon- und Immunsystem hervorrufen. Daher ist es wichtig, die eigenen Gefühle anzunehmen - ohne sie verändern oder bewerten zu wollen. Ein bewusster Umgang mit Gefühlen reduziert den biochemischen Stress im Körper und stärkt das Immunsystem. Basierend auf den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie bekommen die LeserInnen ganz konkrete Anregungen, den Umgang mit Gefühlen zu verbessern und aktiv etwas für die psychische und körperliche Gesundheit zu tun. Zitat: Ein gefühltes Gefühl dauert ungefähr fünf bis zehn Minuten, ein nicht gefühltes Gefühl kann ein Leben lang andauern. *Die heilende Kraft der Klangmassage* - Peter Hess 2009-11-20

Körper und Seele zum Schwingen bringen Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Um den Vorgang und die Wirkung einer Klangmassage zu begreifen, kann man sich einen Stein vorstellen, der ins Wasser fällt: Es entstehen konzentrische Wellen die sich über die gesamte Wasseroberfläche ausbreiten. Ähnlich ist es bei der Klangmassage, bei der sich

wohltuende Schwingungen auf den Körper übertragen und Blockaden, Verhärtungen und Spannungen lösen. Dieses ausgesprochen anschauliche Buch von Peter Hess gibt einen Überblick über speziell für die Massage geeignete Klangschalen, bietet eine Anleitung für die Gestaltung individueller Massagen und zeigt Techniken für die Selbstanwendung. Das E-Book enthält keine Audio-Dateien.

Mindfulness Meditation for Everyday Life - Jon Kabat-Zinn 1994

Mindfulness is considered the heart of Buddhist meditation. But its essence is universal and of deep practical benefit to everyone. In *Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Jon Kabat-Zinn maps out a simple path for cultivating mindfulness in our lives, and awakening us to the unique beauty and possibilities of each present moment. He shows us how this simple meditation technique can enable us to be truly in touch with where we already are, so that we can be fully aware at all times.

Meditation für Dummies - Stephan Bodian 2020-03-26

Sie hetzen von einem Termin zum nächsten, kommen nie zur Ruhe und wissen gar nicht mehr, was Erholung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind? Versuchen Sie es mit Meditation. Dafür müssen Sie keineswegs zum einsamen Mönch werden, denn Meditation lässt sich auch in Ihren Alltag integrieren. Lassen Sie sich von Stephan Bodian auf diesem Weg begleiten. Er zeigt Ihnen, wie Sie durch einfache Meditationen Energie und Kraft tanken und wie Sie auch als erfahrener Meditierender mit besonderen Problemsituationen umgehen. Starten Sie Schritt für Schritt eine Reise in Ihr Inneres und finden Sie so zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

Äskulap trifft Buddha - Gabriela Apel 2020-03-03

Mit diesem Buch können sich Menschen mit Krebs- oder anderen schweren Erkrankungen, ergänzend zu schulmedizinischen Ansätzen, ein individuelles Therapiekonzept ganzheitlicher Heilmethoden aus aller Welt zusammenstellen. Heilung oder ein zufriedenes Leben trotz schwerer Erkrankung ist in jeder Lebens- und Krankheitsphase möglich. Die Autorin möchte Sie anhand vieler Impulse ermutigen und

inspirieren, Ihren eigenen Weg dorthin zu finden und zu gehen, wobei sie besonders auf die seelisch-geistigen Bereiche fokussiert. Erkenntnisse der westlichen Medizin und Naturwissenschaften verknüpft die Ärztin mit Themen aus den Bereichen der Spiritualität und Religion. Mit ihrem schulmedizinischen Wissen verbindet sie ihre Erfahrungen mit aktuellen Forschungsergebnissen wie der Epigenetik. Außerdem erhält der Leser eine Fülle an hilfreichen Empfehlungen zu Literatur, Audio-CDs und Internetadressen. Um alternative Heilkonzepte vor Ort zu erforschen, reiste die Autorin um die Welt - beispielsweise nach Indien, Tibet, China, Usbekistan, Hawaii, Mexiko und in die Mongolei. Außerdem arbeitete sie mehrfach für die Hilfsorganisation German Doctors in den Slums von Kalkutta und auf den Philippinen. All diese Erfahrungen haben ihre Sichtweise auf das Leben und ihr Krankheitsverständnis als Ärztin stark beeinflusst und sind in dieses Buch eingeflossen. Ihre Erlebnisse hat sie fotografisch dokumentiert. Der Erlös des Buches geht an das Tibetische Kinderdorf in Dharamsala, in dem ca. 2000 Flüchtlingskinder leben und eine Ausbildung erhalten.

Meditation für Anfänger - Jack Kornfield
2015-08-17

Die kompakte Einführung in Theorie und Praxis des Buddhismus in seiner gewohnt offenen Art legt der Meditationslehrer und Bestsellerautor Jack Kornfield hier eine Anleitung zur Meditation vor. Unabhängig von Konfession oder Glauben erlaubt sie dem interessierten Leser, Schritt für Schritt innere Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln - Qualitäten, die bei der Meisterung unseres hektischen Alltags von unschätzbarem Vorteil sind. Ohne jeden Hang zur Mystifizierung beschreibt Kornfield in einfachen Worten, wie wir uns auf dem Königsweg der Meditation von zwanghaften Reaktionen befreien und Stück für Stück Glück und inneren Frieden gewinnen. Die beigelegten Audio-Übungen enthalten sechs geführte Meditationen, die den Stufenweg des Buches begleiten. E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein

Audiogerät abgespielt werden.

Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications - Stefan Schmidt
2013-11-19

This volume features a collection of essays on consciousness, which has become one of the hot topics at the crossroads between neuroscience, philosophy, and religious studies. Is consciousness something the brain produces? How can we study it? Is there just one type of consciousness or are there different states that can be discriminated? Are so called "higher states of consciousness" that some people report during meditation pointing towards a new understanding of consciousness? Meditation research is a new discipline that shows new inroads into the study of consciousness. If a meditative practice changes brain structure itself this is direct proof of the causal influence of consciousness onto its substrate. If different states of consciousness can be linked with properties and states of the brain this can be used to study consciousness more directly. If the sense of self is modifiable through meditative techniques and this can be objectively shown through neuro-imaging, this has profound implications for our understanding of who we are. Can consciousness, in deep states of meditative absorption, actually access some aspect of reality which we normally don't? Meditation research can potentially foster us with a new access to the phenomenological method in general. This has even been branded with a new catch-phrase: Contemplative Science. It brings together the most modern neuroscientific approach and the most advanced phenomenological methodology of studying the mind from within, through highly skilled self-observation that has gone through many thousand hours of honing the capacity to look carefully, without distraction. This book addresses these issues by bringing together some of the leading researchers and thinkers in the field. The scope of the volume reaches from first person neuroscience to Indian philosophy, from pedagogic applications to epistemological aspects and from compassion meditation to the study of brain activity.

Waldbaden-Meditation für innere Ruhe - A I
Sage 2023-08-19

Tauchen Sie ein in die erfrischende Welt des

Waldbadens und finden Sie innere Ruhe und Harmonie mitten in der Natur. Unser Buch "Entdecken Sie die Magie des Waldes: Waldbaden-Meditation für innere Ruhe" nimmt Sie mit auf eine inspirierende Reise, die Ihre Sinne erweckt, Stress reduziert und Ihre Verbindung zur Natur vertieft. Die Heilungskraft des Waldes erleben In unserer hektischen Welt sehnen sich immer mehr Menschen nach innerem Frieden und Entspannung. Waldbaden, ist eine bewährte Praxis, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf magische Weise verbessern kann. Dieses Buch führt Sie durch die Grundlagen des Waldbadens und zeigt Ihnen, wie Sie die heilende Energie des Waldes in Ihr Leben integrieren können. Möchten Sie wissen, warum das Waldbaden funktioniert und wie es Ihre Gesundheit beeinflusst? In diesem Buch finden Sie eine detaillierte Analyse, die die positiven Auswirkungen des Waldbadens auf den Körper und den Geist untermauert. Unsere Anleitung zur Kunst des bewussten Atmens im Wald zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Atmung nutzen können, um Stress abzubauen, Ihre Sinne zu schärfen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Neben den Wäldern erforschen wir auch die heilende Kraft des Wassers. Lernen Sie, wie Sie an Bächen und Seen Ruhe und Erholung finden können. Entdecken Sie die beruhigende Wirkung des Wassers auf Geist und Seele und erfahren Sie, wie Sie dieses Element in Ihre Waldbad-Praxis integrieren können. Der Wald verwandelt sich mit den Jahreszeiten, und so können auch Sie dies tun. Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Pracht des Herbstes, spüren Sie die Stille des Winters, erleben Sie die Erneuerung des Frühlings und genießen Sie die Fülle des Sommers. Der Wald ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein inspirierender Lehrer. Die Stille des Waldes ist ohrenbetäubend und beruhigend zugleich. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie die Stille des Waldes als eine Quelle der Kraft und der Meditation nutzen können. Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, und das Waldbaden kann einen erheblichen Beitrag dazu leisten. Wir diskutieren ausführlich, wie Waldbaden Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Entdecken Sie die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Waldbadens und wie Sie sie in Ihrem Leben nutzen können. Waldbaden für

Kinder: Naturerlebnisse für die ganze Familie
Teilen Sie die Freude des Waldbadens mit Ihrer Familie! Dieses Buch enthält praktische Tipps, wie Sie das Waldbaden zu einem gemeinsamen Naturerlebnis machen können. Kinder werden die Natur auf eine spielerische und lehrreiche Weise entdecken und lebenslange Erinnerungen schaffen. In der heutigen hektischen Welt sehnen sich viele nach Entschleunigung und Zeit für sich selbst. Lernen Sie, wie das Waldbaden Ihnen hilft, Zeit neu zu erleben und Stress abzubauen. Unser Buch "Entdecken Sie die Magie des Waldes: Waldbaden-Meditation für innere Ruhe" ist nicht nur ein Buch, sondern ein Wegweiser zu einer besseren Gesundheit, innerer Ruhe und tiefer Verbundenheit mit der Natur. Es ist das ideale Geschenk für sich selbst oder Ihre Lieben, um die heilende Kraft des Waldes zu erleben. Sind Sie bereit, die heilende Energie des Waldes zu erleben? Beginnen Sie Ihre Reise des inneren Friedens heute und entdecken Sie die Magie des Waldes. Tauchen Sie ein in die ruhige Schönheit der Natur und finden Sie innere Ruhe und Harmonie. Wenn Ihnen unser Buch gefallen hat und Sie von Ihren Erfahrungen mit "Entdecken Sie die Magie des Waldes: Waldbaden-Meditation für innere Ruhe" begeistert sind, würden wir uns über eine positive Rezension freuen. Teilen Sie Ihre Gedanken, damit auch andere von den Schätzen dieses Buches profitieren können. Ihre Stimme hilft anderen, die Magie des Waldes zu entdecken.

Die heilende Kraft der Vergebung - Konrad Stauss 2010-11-30

Tiefe seelische Verletzungen bedürfen einer Heilung umfassender Art: Therapeutische Bemühungen und seelsorgliche Zuwendungen wissen um die lösende Kraft von Vergebung und Versöhnung. Dr. Konrad Stauss, erfahrener Psychotherapeut, stellt in diesem Buch ein überzeugendes Konzept therapeutisch-spirituelle Versöhnungsarbeit vor.

Bahnbrechende Auskünfte für Psychotherapie, Seelsorge, Erwachsenenbildung und individuelle Erfahrungswege.

Wach werden und unser Leben wirklich leben - Jon Kabat-Zinn 2020-07-10

Sie haben keine Zeit für Achtsamkeit? Überlegen Sie es sich noch einmal. "Tiefsinnig und provokant (...) dieses Buch ist zweifellos

maßgeblich, denn es hinterlässt uns inspiriert und frohen Mutes, dass echte Heilung tatsächlich möglich ist." Sharon Salzberg Seit vier Jahrzehnten vermittelt Jon Kabat-Zinn einer breiten Öffentlichkeit, welche tief greifende Wirkung Meditation haben kann. Er stützt sich dabei auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die heilende Kraft der Meditation belegen. Hier beantwortet er grundlegende Fragen: Welche Formen der Meditation gibt es? Wie sieht eine formale Meditationspraxis eigentlich aus? Was kann uns dabei unterstützen? Und wie überwinden wir die vielfältigen Ablenkungen, die unser Leben heute für uns bereithält? Wach werden und unser Leben wirklich leben beantwortet diese und andere häufige Fragen. Ursprünglich im Jahr 2005 als Teil des Buchs Zur Besinnung kommen veröffentlicht, wurde es nun vom Autor vollständig überarbeitet und mit einem neuen Vorwort versehen - und ist aktueller denn je zuvor. Ein Klassiker der modernen Achtsamkeitsbewegung, der Ihr Leben verändern kann.

Laufend gesund - Ulrich Strunz 2015-05-25
Laufen ist Medizin! Eine Medizin, die der Körper sich selbst mixt? Eine hochwirksame Formel, die vorbeugt und bei einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden hilft? - Es gibt zwei geradezu magische Techniken, die eine ungeahnte heilende Kraft entfalten: Laufen und Meditation. Welche verblüffende Heilwirkung diese beiden Königsdisziplinen haben und wie sie sich gegenseitig verstärken, das zeigt zum ersten Mal Ulrich Strunz auf. Die neue Dimension des Laufens - das neue Erfolgsprogramm von Dr. med. Ulrich Strunz! Dass dieses Zwillingsspaar - Laufen & Meditation - Medizin pur ist, das ist die aufregend neue Nachricht von Ulrich Strunz. Denn: Die positiven Effekte auf Körper und Geist, die von Bewegung und Meditation ausgehen, sind im Doppelpack noch wirksamer! Ob Herz/Kreislauf, Magen/Darm oder Rückenprobleme, ob Depressionen, Angst oder Aggressivität, ob geschwächtes Immunsystem oder Stressanfälligkeit - wir profitieren in umfassender Weise davon, wenn wir diese beiden Techniken bewusst miteinander kombinieren. Und das Beste: Nur 30 Minuten zwei- bis dreimal die Woche genügen! Dr. Strunz weiß, wovon er spricht, denn er hat die Wirkung selbst erfahren. Nach einem fürchterlichen

Unfall Ende 2005 hat er sich durch Laufen und Meditation den Lebenswillen erhalten und zu seiner früheren Fitness zurückgefunden. Nun hat er die neuesten wissenschaftlichen Studien ausgewertet, mit Experten und Läufern gesprochen und ein handhabbares Programm entwickelt, das von der Laufschule über Anleitungen zur Meditation bis hin zu Ernährungstipps alles bietet, was die Bewegungsmeditation so erstaunlich wirkungsvoll macht. Für ein Leben im Optimum!
Meditation für Dummies - Stephan Bodian 2011-07-12

Sie hetzen von einem Termin zum nächsten, kommen nie zur Ruhe und wissen gar nicht mehr, was Erholung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind? Versuchen Sie es mit Meditation. Dafür müssen sie keineswegs zum einsamen Mönch werden, denn Meditation lässt sich auch in Ihren Alltag integrieren. Lassen Sie sich von Stephan Bodian auf diesem Weg begleiten. Er zeigt Ihnen, wie Sie durch einfache Meditationen Energie und Kraft tanken und auch wie Sie als erfahrener Meditierender mit speziellen Problemsituationen umgehen. Starten Sie Schritt für Schritt eine Reise in Ihr Inneres und finden Sie so zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

Die heilende Kraft der natürlichen Atmung - Dennis Lewis 2009-11-20

Das Grundlagenwerk Eine natürliche, bewusste Atmung wirkt sich förderlich auf die gesamte Gesundheit aus, sie verbessert die Funktionen und die Leistungsfähigkeit sämtlicher innerer Organe. Dieses Buch beschäftigt sich mit der gesamten Komplexität der menschlichen Atmung sowie mit psychosomatischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Zahlreiche Abbildungen ergänzen und veranschaulichen die theoretischen Ausführungen zur Mechanik des Atmens, sodass dem Leser die praktische Umsetzung vor Augen geführt wird. Ein wichtiges Buch, um Zeiterscheinungen wie Stress, Konzentrationsproblemen, Erschöpfung u.v.m. ganzheitlich zu begegnen.

Das Vaterunser als Chakra-Meditation - Trudi Thali 2016-01-26

Das VATERUNSER - ein Schlüssel zur kosmischen Lichtkraft Dieses Buch zeigt das VATERUNSER als Weg, sich mit der höchsten

Kraftquelle zu verbinden. Es bietet dem Leser erstmals eine Synthese zwischen dem höchsten Gebet der christlichen Welt und den sieben Chakras, den Energiezentren unseres Körpers, wie sie uns das Wissen des Ostens zugänglich gemacht hat. Erfahren Sie, wie dieses uns wohlvertraute Gebet auch den Körper mit frischer Lebenskraft durchfluten kann! Erleben Sie die Worte des VATERUNSERS als machtvolle Mantras, die heilende Energiefelder schaffen. Das VATERUNSER als Gebet für Körper und Seele - Mit Anleitung zur Meditation - Ein Werk für jeden spirituell Suchenden. Trudi Thali, sensitive Heilerin, Autorin und Seminarleiterin, arbeitet in eigener Praxis in Vitznau am Vierwaldstättersee in der Schweiz. Starke Transformationserlebnisse führten sie auf den spirituellen Weg. Seit Jahren bildet sie auch Therapeuten und Laien in der von ihr begründeten Lichtbahnen-Heilung aus.
Meditation Is Not What You Think - Jon Kabat-Zinn 2018-05-01

Welcome to a master class in mindfulness. Jon Kabat-Zinn is regarded as "one of the finest teachers of mindfulness you'll ever encounter" (Jack Kornfield). He has been teaching the tangible benefits of meditation in the mainstream for decades. Today, millions of people around the world have taken up a formal mindfulness meditation practice as part of their everyday lives. But what is meditation anyway? And why might it be worth trying? Or nurturing further if you already have practice? Meditation Is Not What You Think answers those questions. Originally published in 2005 as part of a larger book entitled *Coming to Our Senses*, it has been updated with a new foreword by the author and is even more relevant today. If you're curious as to why meditation is not for the "faint-hearted," how taking some time each day to drop into awareness can actually be a radical act of love, and why paying attention is so supremely important, consider this book an invitation to learn more -- from one of the pioneers of the worldwide mindfulness movement.

Das Mysterium der Bäume - Jana Haas
2018-05-18

Niemals zuvor waren wir so wirkmächtig wie heute in der Lage, unsere Lebensausrichtung und unser Schicksal mitzubestimmen. Umso wichtiger ist es jetzt, sich in der Stille dem

Wesentlichen zu widmen. Bäume sind seit Urzeiten ein Sinnbild für Wachstum, Kraft und Stabilität. Und mehr als das: Sie sind beseelt und bewusst, sie sind unsere Freunde und spirituellen Lehrer. Jana Haas zeigt, wie wir achtsam in Kontakt mit ihnen treten, uns auf sie einstimmen und ihre Kraft in uns aufnehmen können. Sie stellt die energetischen Heilwirkungen der unterschiedlichen Baumarten vor und leitet an, sie als Kraftorte zu erfahren, über die wir zurück zu unserem eigenen Wesenskern der Liebe finden. Jeder Baum hat eine Botschaft für uns - dieses Buch lehrt uns, sie zu verstehen.

Der Seele eine Heimat geben - Christoph Kreitmeir 2019-10-28

Es gibt eine große Sehnsucht nach innerem Frieden und Freisein von Sachzwängen, Anforderungen und Belastungen. In seinem neuen Buch geht Christoph Kreitmeir den Wünschen spirituell interessierter Leserinnen und Leser nach, bei sich selbst anzukommen, Quellen innerer Kraft zu entdecken und damit Ja zum Leben sagen zu können. Denn „das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel). Die Quellen innerer Kraft entdecken Ein Anker im Ozean spiritueller Heimatlosigkeit Zur Ruhe finden in gehetzten Zeiten Praxiserprobt und zeitgemäß
Wie uns Yoga glücklich macht: Die heilende Kraft des Yoga in den Alltag integrieren - Meike Nachtwey 2020-06-11

Yoga macht glücklich! Das hat mittlerweile nicht nur die Wissenschaft mit Hilfe hunderter Studien erkannt, sondern auch Millionen Menschen auf der Welt bereits erfahren. Yoga aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft, die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken und zu entwickeln. Durch die bessere Körperwahrnehmung werden die eigenen Grenzen besser erkannt und beachtet. Das reduziert Stress und das Gefühl von Gehetztsein. Yoga bringt Atem und Bewegung in Einklang, so kommen die Gedanken zur Ruhe und Glücksgefühle stellen sich ein. Geschrieben von der Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin Meike Nachtwey, bekommst du in diesem Buch 22 Jahre geballte Yoga-Erfahrung. Du wirst lernen, wie du tiefes Glück, mehr Wohlbefinden durch Selbstfürsorge und körperliche & emotionale Gesundheit erfährst. "Wie uns Yoga glücklich

macht" wird dich mit Fragen zur Selbstreflexion versorgen und dir Anregungen, Tools und Yoga-Übungen mit auf den Weg geben, die du in deinem Alltag schon heute einbauen kannst. Finde heraus, wie du durch Yoga ein glückliches Leben führen kannst Erfahre die heilende Kraft des Yoga Finde zu innerer Ruhe und Balance Erlebe das Hier und Jetzt Beende negative Gedankenschleifen und Glaubenssätze Entdecke den achtgliedrigen Pfad Patanjalis als Wegweiser zum Glück Egal, ob du bereits über viele Jahre hinweg Yoga-Erfahrungen gesammelt hast, oder ob du dich einfach für Yoga interessierst: Hier erfährst du alles, was du brauchst, um durch Yoga zu dir selbst und zu deinem inneren Frieden zu finden. Namasté!

Achtsamkeit für Superfrauen. 5-Minuten-Pausen vom Alltag. - Shonda Moralis 2021-03-15

Gib dir fünf! Stress abbauen und Selbstbewusstsein stärken mit kleinen 5-Minuten-Pausen Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Haushalt und Beruf und versuchen, allem gerecht zu werden. Für sich selbst bleibt da meist nur wenig Zeit und Energie übrig. Hier setzt Shonda Moralis an: In 50 kurzen Übungen zeigt sie, dass Achtsamkeit selbst im hektischsten Alltag Platz findet. Ob beim Morgenkaffee, in der Supermarktschlange oder beim Warten auf das nächste Meeting - nur fünf Minuten reichen aus, um zu Entspannung, innerer Balance und mentaler Stärke zu finden. - Entspannt durch den Alltag: 5-Minuten-Achtsamkeitsübungen für mehr Ruhe, Selbstbewusstsein und Erfolg - Mit weniger Einsatz mehr erreichen: Zu einer gesunden Work-Life-Balance trotz voller To-do-Liste und Aufgabenspagat - Selbstverwirklichung durch Achtsamkeit: Wie du aus dem Hamsterrad aussteigst und deinen eigenen Weg gehst - Das ideale Geschenk für Frauen mit übervollem Alltag und wenig Zeit Selbstcoaching für mehr Achtsamkeit: Finde den Stoppknopf für dein Hamsterrad! Besonders Frauen neigen dazu, sich zwischen den täglichen Verpflichtungen aufzureiben. Mit den Achtsamkeitsübungen in diesem Buch gönnst du dir ganz bewusst kurze Pausen, die dir dabei helfen, innezuhalten und dich auf die Dinge zu fokussieren, die dir wichtig sind. Denn Achtsamkeit bedeutet nicht nur Stress abbauen und positiv denken, sondern

auch, deine eigenen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Neben den hilfreichen Übungen für jede Alltagssituation erzählt Female Empowerment Coach Shonda Moralis unterhaltsam und mit einem Augenzwinkern von ihrem eigenen Weg und lässt andere starke Frauen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu Wort kommen. Das Achtsamkeitsbuch für Frauen, die keine Zeit für Achtsamkeit haben!

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out -

Thomas Russmann 2019-10-28

Was hilft Menschen, die an einer Stressfolgeerkrankung leiden, am ehesten? Sinnvoll wäre eine Therapie, die einen neuen Zugang zu nicht leistungsorientierten Zielen und zu einer sinnerfüllten Lebensweise ermöglicht. Doch welche Konzepte gibt es hierfür? Der Psychiater Thomas Russmann zeigt in diesem kompakten Handbuch, was die Positive Psychologie, Philosophie und die Neurowissenschaften zur Therapie von Depression und Burnout beitragen können. Im ersten Teil des Buches werden die klinischen Grundlagen von Stressfolgeerkrankungen und die Grundprinzipien der Positiven Psychotherapie aufgezeigt. Im zweiten Teil stellt der Autor die bewährten Interventionen vor: die fünf Komponenten des PERMA-Konzept (Genießen, Flow, Sinn, positive Beziehungen und Zielerreichung) sowie trainierbare Charakterstärken mit antidepressiver Wirkung (Hoffnung, Dankbarkeit, Vergebung) und die Bedeutung von Rhythmus und Achtsamkeit zur Burnout-Behandlung werden eingehend und anschaulich erklärt, jeweils auch im Kontext zur neurobiologischen Wirksamkeit. Dieses Buch eines erfahrenen Kliniklers und Psychotherapeuten liefert fundierte und originelle Antworten, die den Betroffenen selbst und den Behandelnden eine wesentliche Orientierung ermöglichen. Prof. Dr. med. Heinz Böker, Zürich Das Buch bietet eine hervorragende Einführung in die Positive Psychologie und Psychotherapie, das sowohl für fachkundige wie auch für fachfremde Leserinnen und Leser eine faszinierende Lektüre bietet. Prof. Dr. Willibald Ruch, Zürich

Altered Traits - Daniel Goleman 2017-09-05
Two New York Times-bestselling authors unveil

new research showing what meditation can really do for the brain. In the last twenty years, meditation and mindfulness have gone from being kind of cool to becoming an omnipresent Band-Aid for fixing everything from your weight to your relationship to your achievement level. Unveiling here the kind of cutting-edge research that has made them giants in their fields, Daniel Goleman and Richard Davidson show us the truth about what meditation can really do for us, as well as exactly how to get the most out of it. Sweeping away common misconceptions and neuromythology to open readers' eyes to the ways data has been distorted to sell mind-training methods, the authors demonstrate that beyond the pleasant states mental exercises can produce, the real payoffs are the lasting personality traits that can result. But short daily doses will not get us to the highest level of lasting positive change—even if we continue for years—without specific additions. More than sheer hours, we need smart practice, including crucial ingredients such as targeted feedback from a master teacher and a more spacious, less attached view of the self, all of which are missing in widespread versions of mind training. The authors also reveal the latest data from Davidson's own lab that point to a new methodology for developing a broader array of mind-training methods with larger implications for how we can derive the greatest benefits from the practice. Exciting, compelling, and grounded in new research, this is one of those rare books that has the power to change us at the deepest level.

Liebe ist mehr, als wir denken - Marcel Schär 2019-11-05

Dieses Buch hilft Paaren, über Glück und Unglück in ihrer Partnerschaft nachzudenken, und inspiriert zu neuen Lösungen für alte Probleme. Dabei wird aufgezeigt, wie Paare im komplexen Spannungsfeld von Auseinandersetzungen, Verpflichtungen und Gewohnheiten immer wieder zu einer bereichernden Partnerschaft zurückfinden. Dies gelingt, wenn wir verstehen, welchen Irrtümern wir in Partnerschaften erliegen und wie wir an Konflikten wachsen können. Möglicherweise ist dieses Buch gar eine Einladung zum Glück? Aus dem Inhalt: Lieben und Verlieben - Hoffnungen und Verirrungen der Liebe -

Entwicklungsmöglichkeiten der Liebe - Herausforderungen des Alltags wie Stress, Langeweile, Kindererziehung und Sexualität - Nutzen und Inhalt von Paarberatung - Gemeinsam einen Neuanfang wagen. Über die Autoren: Die Autoren sind ein Ehepaar und erfahrene Psychotherapeuten und Paarberater. Das Buch spiegelt ihre persönlichen und professionellen Erkenntnisse wider. Die heilende Kraft des Gebets - Chester L. Tolson 2005

Bio-Touch: Die heilende Kraft der Fingerspitzen - Debra Schildhouse 2020-08-10

Fast jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ihn bei der unerwarteten Berührung der Hände einer fremden Person ein kleiner elektrischer Impuls getroffen hat. Die Hände sind ein unmittelbarer Überträger der Lebensenergie eines Menschen! Diese Ur-Empfindung stand am Anfang von „Bio-Touch“! Über die Hände, und in ganz speziellem Maß über die Fingerspitzen, strömt Energie. Energie, die, wenn sie bewusst eingesetzt wird, eine wunderbare Heilwirkung ausüben kann. Debra Schildhouse schildert auf spannende Weise ihre persönlichen Erfahrungen mit dieser neuen Heilweise. Sie erlebt außergewöhnliche Verwandlungen und bewegende innere Transformationen. Heilwerdung umfasst immer den ganzen Menschen! So wird dieses Buch zu einem lebendigen Dokument über die Wirkungsweise von „Bio-Touch“ im Alltag und zu einer Quelle der Inspiration, um die eigenen Heilkräfte neu zu entdecken!

Augenblick! - John Selby 2012-04-11

Drei Minuten Zeit - bringen Ruhe, Gelassenheit und Augenblicke der Erleuchtung in den Alltag. Man muss nicht täglich eine halbe Stunde meditieren, viel effektiver sind die von John Selby entwickelten Kurzmeditationen, die er als spiritueller Lehrer und Wissenschaftler seit über dreißig Jahren erforscht und anwendet. Sie dauern drei Minuten und lassen sich wunderbar in einen geschäftigen Alltag integrieren. Zwölf "Fokussätze" helfen, Gedankenspiralen zu unterbrechen und ganz da zu sein: Raus aus dem Kopf, rein in die Erleuchtung.

Mit dem Herzen siehst du mehr - Aljoscha Long 2020-11-23

Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem

Leben Sinn und Bedeutung. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat. Die Erfolgsautoren Aljoscha Long und Ronald Schewpe zeigen, wie wir die lebensverändernde Kraft des Mitgefühls in uns kultivieren können – ganz gezielt, Tag für Tag: Durch kleine Meditationen, durch Gesten der Freundlichkeit, durch liebevolle Achtsamkeit – und durch inspirierende buddhistische Geschichten, die uns erkennen lassen: Wir sind nicht allein. Alles ist mit allem verbunden. Ein Buch für alle, die mit der Macht der positiven Gefühle sich selbst und dem Leben ganz neu begegnen wollen.

Einsichts-Dialog - Gregory Kramer 2018-12-28
Beziehungen können die Quelle größten Leidens und unserer größten Freuden sein. Sie sind eine Quelle emotionalen Aufruhrs und ein ebenso ergiebiger Ausgangspunkt für spirituelle Praxis. Im Herzen dieser interpersonellen Verstricktheit kann uns der Einsichts-Dialog zu spiritueller und emotionaler Klärung verhelfen, denn er befähigt uns, die heilende Kraft der Achtsamkeit direkt in die Spannungsfelder unserer Beziehungen zu tragen. Der Einsichts-Dialog erlaubt uns, zur Ruhe zu kommen, alte zerstörerische Beziehungsmuster loszulassen und unser Verständnis füreinander sowie unsere Kommunikation miteinander zu vertiefen. Reife Einsichts-Dialoge erlauben uns gar, unsere Verstrickungen im Moment ihres Entstehens selbst zu beobachten. So eröffnet uns der Einsichts-Dialog in Retreats, in Gruppen aber auch im täglichen Leben das Potential mitfühlenden Gewahrseins, den Weg wahrer Freiheit. Basierend auf einem radikalen interpersonellen Verständnis der frühen Lehren Buddhas, präsentiert uns Gregory Kramer hier erstmals umfassend die praktische Umsetzung des Einsichts-Dialogs und erlaubt uns so, mit dieser transformativen Praxis gleich hier zu beginnen. Gregory Kramer ist Mitgründer und Präsident der Metta Foundation, er lehrt Einsichts-Meditation seit 1980. Er hat die Methode des Einsichts-Dialogs entwickelt und lehrt ihn seit 1995 in den USA, Asien, Europa sowie in Australien. In Kooperation mit dem Center for Mindfulness wird der Einsichts-Dialog seit einiger Zeit auch als Bestandteil innerhalb

der "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) eingesetzt.

Die Kraft deiner Tränen - Pierre Stutz
2017-02-20

Der Tod eines geliebten Menschen zählt zu den einschneidendsten Erfahrungen des Lebens. Pierre Stutz lädt ein, die Trauer nicht zu verdrängen, sondern dem Schmerz Raum zu geben. Ehrlich berichtet er von seiner eigenen Trauer und findet einfühlsame Worte für die schwersten Stunden des Lebens. Seine Meditationen und inspirierenden Gedanken in Form von 20 Briefen begleiten durch die Zeit des Abschiednehmens und die Stunden der Einsamkeit und ermutigen. Ein Hoffnungsbuch, das ehrlichen Trost vermitteln und neue Kraft schenken kann. "Der Tod eines lieben Menschen löst in uns eine Fülle von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen aus: Dankbarkeit, Angst, Trauer und Wut, Empörung, Sehnsucht und Hoffnung. Beim Sterben eines Menschen werden wir auf uns selbst zurückgeworfen, auf das Wesentliche im Leben. Da begegnen wir unserem Wesen mit seinen vielfältigen Ausdrucksweisen: Wir können die Tränen fließen lassen, wir verstummen, wir empören uns, die Angst umzingelt uns. Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit wird spürbar. Trotz einer großen Verschiedenheit gibt es sehr viel, was uns Menschen beim Abschiednehmen und im Trauerprozess verbindet. Die folgenden Trauerbriefe sind ganz bewusst in diesem großen Spannungsbogen geschrieben. Sie gehen von einer persönlichen Situation aus und bringen sie in Verbindung mit den Erfahrungen vieler Trauernder. Eine Gratwanderung! Sie ermutigen ihre Leserin, ihren Leser den persönlichen Erfahrungen zu trauen, um sie im ureigenen Rhythmus auch mit anderen teilen zu können, damit die heilende Kraft der Trauer erfahrbar wird." (Pierre Stutz)

der Weg, den du gehst - Wolfgang Lenk
2015-02-20

Auf der Grenzlinie zwischen Wasser und Land wandern, mich umdrehen und sehen, wie die Wellen der ansteigenden Flut die Spuren hinter mir verwischen – und weiter gehen... Spuren aus den letzten Jahrzehnten: Ich drehe mich noch einmal um, nicht allein, sondern mit allen, die dieses Buch in der Hand haben, sehe mir die Spuren noch einmal an und freue mich an dem

Weg. Wenn diese „Spuren“ dann die eine oder den anderen ermutigen, selbst auf seinem Weg entschieden und gern weiter zu gehen – um so besser. Wolfgang Lenk, geboren 1944, entwickelte und leitete in den letzten Jahren seiner Wirksamkeit als Pastor den Arbeitsbereich Meditation in der Nordelbischen Kirche (heute Nordkirche). Von theologischen Besinnungen über persönliche Klärungen bis hin zu konkreten Meditationsanleitungen und Meditationen trägt diese Sammlung die Früchte der letzten dreißig Jahre seines Wirkens zusammen.

Quit Like a Woman - Holly Whitaker 2021-09-12
Wir leben in einer Welt, die vom Trinken besessen ist. Wir trinken bei Babypartys, Arbeitsveranstaltungen, Beförderungen oder Beerdigungen. Doch niemand stellt jemals die Allgegenwart von Alkohol infrage – das Einzige, was infrage gestellt wird, ist, warum jemand nicht trinkt. Als Holly Whitaker beschließt, Hilfe zu suchen, beginnt sie eine Reise, die nicht nur zu ihrer eigenen Nüchternheit führt: Sie enthüllt die heimtückische Rolle, die Alkohol in unserer Gesellschaft und insbesondere im Leben von Frauen spielt. Therapien und Entzugsprogramme sind archaisch, patriarchalisch und nicht auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Deshalb entwickelt sie ihr eigenes feminozentrisches Heilungskonzept, das die notwendigen Werkzeuge bietet, um den Suchtzzyklus zu durchbrechen. Unterhaltsam und informativ zeigt sie, welches Leben auf uns wartet, wenn wir auf Alkohol verzichten.

Arriving at Your Own Door - Jon Kabat-Zinn 2013-02-05

Mindfulness opens us up to the possibility of being fully human as we are, and of expressing the humane in our way of being. Mindlessness de facto closes us up and denies us the fullness of our being alive. This book may on the surface appear to be merely another offering in the genre of daily readings. But deep within these 108 selections lie messages of profound wisdom in a contemporary and practical form that can lead to both healing and transformation. We so urgently need to rotate in consciousness in order to safeguard what precious sanity is available to us on this planet. How we carry ourselves will determine the direction the world takes because, in a very real way, we are the world we inhabit.

Our world is continuously being shaped by our participation in everything around us and within us through mindfulness. This is the great work of awareness. Welcome to the threshold . . . to the fullness of arriving at your own door!

MEDITATION RICHTIG LERNEN - Yves Becker 2019-11-12

Bist Du auf der Suche nach innerer Ruhe? Möchtest Du langjährigen Alltagsstress & Blockaden abbauen? Oder einfach wieder zu mehr Lebensenergie und Freude gelangen? Dann ist mein Buch über Meditation/Manifestation genau der richtige Weg für Dich! Lerne zu meditieren und finde die richtigen Techniken, mit denen Du selbst nach einem stressigen Tag abschalten und entspannen kannst. Starte mit deutlich mehr Energie und Klarheit in den Tag. Lerne kurze und effektive Meditationen, um die alltäglichen Herausforderungen zu lösen. Finde zurück zu deinem Glück und entdecke dadurch wieder deine innere Leichtigkeit sowie Erfüllung! Meditation und Manifestation ist der Schlüssel für einen gesunden Body/Mind, harmonische Beziehungen und sogar finanzieller Freiheit. Nimm Dir jetzt diesen Schlüssel und erschaffe Dir Dein persönliches Traumleben. Unternimm mit diesem Buch eine Reise nach innen zu Dir selbst, in Dein volles Potenzial und lerne alles rund um das Thema Meditation und Manifestation: Was bringt dir Meditation? Wie meditiere ich richtig? Welche Wirkung hat Meditation? Wie kann Meditation bei Krankheiten helfen? Wie integriere ich Meditation in meinem Alltag? Welche Arten von Meditation gibt es? Warum Meditation so wichtig ist? Was ist Manifestation? Wie funktioniert Manifestation? Und vieles mehr... Dieses Buch ist die Antwort auf viele Fragen, ganz egal, ob Du das erste Mal mit dem Thema Meditation und Manifestation in Berührung kommst oder bereits Erfahrungen sammeln konntest. Es beinhaltet Tipps und Techniken aus über 13 Jahre Erfahrungen des Meditations/Manifestationstrainers YVES BECKER. Diese Buch ist sehr umfangreich, detailliert, wissenschaftlich fundiert und sofort praktisch umsetzbar. Yves zeigt Dir, wie auch du in kürzester Zeit Deinen Körper & Geist wieder ins Gleichgewicht bringst, um ein Leben in absoluter Klarheit und Erfüllung zu leben. Ist Dein Interesse geweckt? Starte noch heute zu

deinem neuen Traumleben! Klicke auf JETZT KAUFEN und Du kannst noch heute einen tiefen Einblick in die Welt von Meditation und Manifestation gewinnen. Als Geschenk Deines Vertrauens erhältst du kostenlos einen Wertvollen BONUS mitgeliefert, welcher Dir einen wundervollen Mehrwert gibt. Mit großer Dankbarkeit Dein Yves

Aromatherapie - Die heilende Kraft ätherischer Öle - Angela Fetzner 2019-02-21

Die heilende Kraft ätherischer Öle ist wohl eine der angenehmsten Möglichkeiten, viel für die seelische und körperliche Gesundheit zu tun. Denn die wohltuenden Düfte ätherischer Öle können unsere Stimmung beeinflussen und sich positiv auf Seele und Körper auswirken. Diese Tatsache macht sich die Aromatherapie zunutze, bei der ätherische Öle gezielt eingesetzt werden, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Die heilende Energie und gebündelte Lebenskraft der natürlichen Stoffe sorgt für Harmonie, Ausgeglichenheit und dauerhafte Gesundheit. Ich möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dazu einladen, mich auf die Reise in die spannende Welt der ätherischen Öle zu begleiten.

Die heilende Kraft der Meditation - Jon Kabat-Zinn 2012

Mitgefühl in der Wirtschaft - Tania Singer 2015-03-02

„Die Wirtschaft braucht mehr Mitgefühl!“ Tania Singer, Neurowissenschaftlerin und Initiatorin

von „Caring Economics“ Die Befunde der sozialen Wirtschafts- und Neurowissenschaften sind eindeutig: Die Ökonomie hat die Rechnung viel zu lange ohne den Menschen gemacht. Kein Mensch handelt nur rational oder nur egoistisch. In diesem Buch stellen weltweit führende Forscher Denkanstöße für eine Wirtschaft vor, die sich um den Menschen kümmert und so ein Gegengewicht schafft zu einer reinen Leistungs-, Macht- und Konsumorientierung.

Vertraue dem Meister in dir - Remo Rittiner 2020-03-11

Der bekannte Schweizer Yoga-Therapeut Remo Rittiner hat in diesem Praxisbuch sein umfangreiches, ganzheitliches Wissen zu achtsamer Lebensführung, nachhaltiger Ernährung, spirituellen Praktiken und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte auf den Punkt gebracht. Mit erstaunlich leichten Übungen, flankiert von Reflexionen zu Alltagssituationen mit Gefühlen und Wünschen, denen wir oft unreflektiert nachgeben, steigen wir tiefer und tiefer in unser Inneres. Rittiner definiert fünf Hindernisse für den Zugang zum inneren Meister, vom Nichtwissen bis zur Angst, deren Überwindung zu tiefem Vertrauen führt beziehungsweise zu höchstem Bewusstsein. Über das Jetzt und die Stille gelangen wir zur Klarheit, in welcher der Geist zur Ruhe kommt. Am Ende der Entdeckungsreise werden wir mit geistiger Klarheit, freudvoller Vitalität und dem Zugang zu unserem unerschöpflichen inneren Potenzial belohnt - dem Meister in uns.