



## **Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

*Mark Williams, Danny Penman*

**Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern** Mark Williams, Danny Penman

20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

Broschiertes Buch

Das Anti-Stress-Programm der University of Oxford

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt "Achtsamkeit": kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschlifene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen und ist auch für Anfänger bestens geeignet. Bereits nach acht Wochen sind wir deutlich ruhiger und entdecken unsere Lebensfreude wieder. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Meditation im Alltag" als gebundenes Buch im Arkana Verlag.

Buch plus 1 CD, Laufzeit ca. 74 min.

 [Download Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die ...pdf](#)

 [Online lesen Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, d ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern Mark Williams, Danny Penman**

---

352 Seiten

Pressestimmen

"Nur 20 Minuten täglich und Ihr Leben verändert sich – mit diesem lebensnahen Ratgeber halten die Autoren ihr Wort." (*Bella*)

"Ein kleiner, feiner Helfer." (*Zeit für mich (Beilage von Vital und Für Sie)*)

"Ein kleines Juwel in der unübersichtlichen Schar der Meditationsratgeber." (*Yoga - Das Magazin*)

Kurzbeschreibung

Das Anti-Stress-Programm der University of Oxford

Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt „Achtsamkeit“: kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschliffene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen und ist auch für Anfänger bestens geeignet. Bereits nach acht Wochen sind wir deutlich ruhiger und entdecken unsere Lebensfreude wieder. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Meditation im Alltag" als gebundenes Buch im Arkana Verlag.

Buch plus 1 CD, Laufzeit ca. 74 min.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mark Williams ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Oxford. Er ist Mitbegründer der erfolgreichen Therapieform Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBTC) und Co-Autor des US-Bestsellers „Der achtsame Weg durch die Depression.“

Dr. Danny Penman ist Journalist mit den Schwerpunktthemen Wissenschaft und Gesundheit. Er schreibt für "The Daily Mail", "New Scientist" und andere überregionale Zeitungen und arbeitet für die BBC.

Ulla Rahn-Huber ist Übersetzerin und freie Autorin im Bereich ganzheitlich Leben und Heilen. Zu den Methoden alternativer Therapien und gesunder Ernährung hält sie Vorträge und gibt regelmäßig Seminare. Download and Read Online Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern Mark Williams, Danny Penman #KRWT9DUYM0J

Lesen Sie Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman für online ebookDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman 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 Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman Bücher online zu lesen.Online Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman ebook PDF herunterladenDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman DocDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman MobipocketDas Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern von Mark Williams, Danny Penman EPub