

## **Meditiere dich glücklich**

### **Dein Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Mit CD und Audiofiles**

#### **Meditation für Einsteiger**



- 
- Der einfache Einstieg in die Welt der Meditation
  - Praxisbuch mit leicht verständlichen Anleitungen für erste Meditationen sowie Beschreibungen verschiedener Meditationstechniken
  - Alle Meditationen sind direkt im Alltag anwendbar und sorgen für spürbar mehr Lebensqualität
  - Sofort beginnen: Mit angeleiteten Meditationen auf CD und zum Download

Raus aus dem Hamsterrad! Ob im Büro oder zu Hause, immer gibt es zahllose Aufgaben zu erledigen, und die Gedanken kreisen ständig um Dinge, die noch getan werden müssen. Stress und Erschöpfung sind vorprogrammiert, weil wir dabei vergessen, uns mehr Zeit für uns zu nehmen und gut für uns zu sorgen. Dabei reichen nur ein paar Minuten täglich, um mit Meditation Ruhe und Entspannung zu finden und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Dieses komplett farbig illustrierte Praxisbuch hilft Ihnen dabei. Erfahren Sie alles, was Sie als Einsteiger über Meditation wissen sollten: Die ausführliche

---

Einführung macht Sie mit dem Begriff der Meditation und verschiedenen Meditationsarten vertraut. Außerdem erläutert sie anschaulich, welche positiven Auswirkungen Meditation auf unseren Geist und Körper hat und so für spürbar mehr Lebensqualität sorgt.

Sehr unterhaltsam stellt Iris Warkus anhand von authentischen Fallbeispielen unterschiedliche Meditationstechniken vor. Freund Klaus schwört auf MBSR. Tante Rita hat bei der Kur an der Ostsee die Progressive Muskelrelaxation gelernt und will sie nicht mehr missen. Freundin Birgit macht immer noch autogenes Training seit der Jugend. Inga S. findet Gedankenreisen am besten und denkt sich selbst welche aus. Wählen Sie aus, welche am besten zu Ihnen passt! Ob Kurz-Meditationen für zwischendurch, Bewegungs-, Atem- oder Achtsamkeitsmeditationen: Alle in diesem Buch vorgestellten Meditationen sind direkt im Alltag anwendbar auf dem Weg zu Ihrer ganz persönlichen inneren Stille. Die angeleiteten Meditationen auf CD und zum Download erleichtern den Einstieg und das Üben. Tauchen Sie ein in die Welt der Meditation, spüren Sie in sich hinein und finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit.

**Autoreninfo:**

Iris Warkus hat während ihres Literaturstudiums viele Bücher gelesen und im Berufsleben viele Bücher hergestellt. Mit dem Schreiben von eigenen Büchern hat sie erst vor einigen Jahren begonnen, dafür aber mit umso größerer Begeisterung. Auf privaten Reisen und bei der Arbeit hat sie einige entlegene Winkel der Welt gesehen und dabei wichtige Einsichten gewonnen. Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und Zen-Meditation. Wenn sie nicht still sitzt, schreibt oder fernsieht, ist ihre liebste Beschäftigung das Musizieren und Singen.

**Zielgruppe:**

Männer und Frauen ab ca. 25 Jahre mit Interesse an den Themen Meditation und Yoga

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit CD (Laufzeit ca. 40 Minuten)  
128 Seiten, Format 19 x 24,5 cm  
ISBN: 978-3-625-18591-8  
10,00 EURO