



**Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD):
Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU
Text-Ratgeber)**



Download



Online Lesen

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

Buddhas Anleitung zum Glückhsein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber)

Marie Mannschatz

Buddhas Anleitung zum Glückhsein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) Marie Mannschatz

Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern

Broschiertes Buch

Fünf Hindernisse, so lehrte Buddha, gilt es auf dem Weg zu einem glücklichen Leben zu überwinden: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Gier und Widerwillen. Wie wir diese Hindernisse zu Herausforderungen machen, zeigt der Bestseller der bekannten Meditationslehrerin Marie Mannschatz. Buddhistische Psychologie wird hier ganz konkret auf den Alltag angewandt und mit vielen Beispielen und Übungen nachvollziehbar gemacht. Es geht darum, Vertrauen zu entwickeln, zur Ruhe zu finden und unsere Trägheit durch Begeisterung zu ersetzen. Statt uns von unserer Gier und dem bestimmen zu lassen, was wir meinen, unbedingt haben zu müssen, werden wir angeregt, es mit Großzügigkeit anderen gegenüber zu probieren und uns selbst auf Wesentliches zu besinnen. Schließlich geht es auch darum, die unveränderliche Dinge so akzeptieren wie sie sind, statt unsere Kräfte in sinnlosem Widerstand zu vergeuden. Zum vollständig überarbeiteten Buch gibt es jetzt auch noch eine CD mit von der Autorin angeleiteten Meditationen.

 [Download Buddhas Anleitung zum Glückhsein \(mit CD\): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern \(GU Text-Ratgeber\) Marie Mannschatz.pdf](#)

 [Online lesen Buddhas Anleitung zum Glückhsein \(mit CD\): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern \(GU Text-Ratgeber\) Marie Mannschatz.pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Buddhas Anleitung zum Glückhsein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) Marie Mannschatz

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Von fünf Hindernissen zu fünf heilsamen Qualitäten Fünf Hindernisse, so lehrte Buddha, gilt es auf dem Weg zu einem glücklichen Leben zu überwinden: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Gier und Widerwillen. Wie wir diese Hindernisse zu Herausforderungen machen, zeigt der Bestseller der bekannten Meditationslehrerin Marie Mannschatz. Buddhistische Psychologie wird hier ganz konkret auf den Alltag angewandt und mit vielen Beispielen und Übungen nachvollziehbar gemacht. Es geht darum, Vertrauen zu entwickeln, zur Ruhe zu finden und unsere Trägheit durch Begeisterung zu ersetzen. Statt uns von unserer Gier und dem bestimmen zu lassen, was wir meinen, unbedingt haben zu müssen, werden wir angeregt, es mit Großzügigkeit anderen gegenüber zu probieren und uns selbst auf Wesentliches zu besinnen. Schließlich geht es auch darum, die unveränderliche Dinge so akzeptieren wie sie sind, statt unsere Kräfte in sinnlosem Widerstand zu vergeuden. Zum vollständig überarbeiteten Buch gibt es jetzt auch noch eine CD mit von der Autorin angeleiteten Meditationen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marie Mannschatz, Jahrgang 1950, ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein, nachdem sie mehr als zwei Jahrzehnte in Berlin in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat. Seit 1978 praktiziert sie Achtsamkeits-Meditation. In Kalifornien wurde sie von Jack Kornfield zur Meditationlehrerin ausgebildet. Seit einem Jahrzehnt unterrichtet sie Meditation in Deutschland, Österreich und der Schweiz, sowie am Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien. In ihrer Lehrtätigkeit ekundet sie besonders die Verbindung von Alltag und Meditationspraxis. Kurse für die ganze Familie liegen ihr ebenso am Herzen wie mehrwöchige intensive Schweigekurse.

Download and Read Online Buddhas Anleitung zum Glückhsein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) Marie Mannschatz #NFUO5S3QXVD

Lesen Sie Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz für online ebook Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz 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 Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz Bücher online zu lesen. Online Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz ebook PDF herunterladen Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz Doc Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz Mobipocket Buddhas Anleitung zum Glücklichein (mit CD): Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern (GU Text-Ratgeber) von Marie Mannschatz EPub