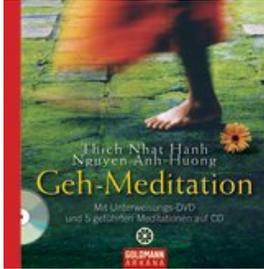




arkana



Thich Nhat Hanh, Anh-Huong Nguyen

Geh-Meditation

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 96 Seiten, 15,0 x 15,0 cm
ISBN: 978-3-442-33820-7

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2008

Geh-Meditation – mit Unterweisungs-DVD und 5 geführten Meditationen auf CD

Es gibt unzählige Bücher über Meditation, aber nur wenige über Geh-Meditation. Dieses Werk ist einzigartig nicht nur durch sein Thema, sondern auch durch die Machart: eine Mischung aus Lese- und Hörbuch mit beigelegter DVD, die Thich Nhat Hanh im Interview und bei der Arbeit mit einer Gruppe westlicher Schüler zeigt. Geh-Meditation verkörpert Weltzugewandtheit statt Weltflucht, sanfte Aktivität statt körperlicher Starre, waches Sein im Augenblick statt esoterischer Spekulation. Sie ist deshalb das gelebte Musterbeispiel für Thich Nhat Hanhs Philosophie der wechselseitigen Verbundenheit allen Lebens. Geh-Meditation ist ideal für alle, die sich mit der Sitz-Meditation schwer tun, aber auch für jene, die ihr bewährtes spirituelles Übungsprogramm um eine wirksame, dynamische Methode erweitern wollen.

- Das Buch des neben dem Dalai Lama beliebtesten Buddhisten zu einer sehr einfachen, wirkungsvollen Meditation
- Thich Nhat Hanh hat sein festes Netzwerk von weit über 100.000 Schülern im deutschsprachigen Raum