

Selbstmitgefühl durch Tonglen

Leid überwinden mit der 5-Schritte-
Meditation

Gebundene Ausgabe
Yesche Udo Regel



16,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- Herzenswärme, Humor und innere Freundlichkeit entfalten durch Mitgefühl für sich selbst.

115x187x20mm (LxBxH)
1. Auflage 2020
Umschlag/Ausstattung: 10 SW-
Zeichnungen,
Seiten: 128
EAN: 9783485029902
Art.-Nr.: 32990

KOSMOS

Produktinformationen "Selbstmitgefühl durch Tonglen"

Selbstmitgefühl nach der Tonglen-Methode verstärkt keine Selbstbezogenheit oder gar Selbstmitleid, sondern hat in dieser Meditationsform aus dem Tibetischen Buddhismus einen besonderen Stellenwert. Ein erfahrener deutscher Mediationslehrer stellt die Grundübung der Tonglen-Methode vor und widmet sich ausführlich dem therapeutischen Nutzen der Selbstfürsorge, die bedrückende Zustände von Emotionen, Stimmungen, Trauer und körperliche Beschwerden lindern und dabei neue Zuversicht entstehen lassen kann.



Anzahl der Bewertungen: (1)

Autorinnen und Autoren

Yesche Udo Regel

[Mehr zur Person](#)