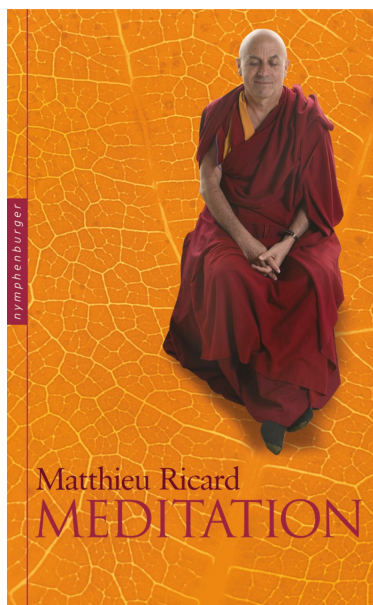


Meditation

Taschenbuch



15,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

187x116x15mm (LxBxH)
2. Auflage 2018
Seiten: 192
EAN: 9783485029575
Art.-Nr.: 32957

KOSMOS

Produktinformationen "Meditation"

Der Buddhismus-Experte erklärt die Grundlagen der Meditation
Meditieren – wie geht das? Matthieu Ricard wurden immer wieder dieselben Fragen gestellt. Nun erklärt er Schritt für Schritt die Grundlagen: Weshalb meditieren wir? Über was meditieren wir und wie machen wir das? Meditation heißt nicht, unter einem Mangobaum zu sitzen und sich wohlfühlen. Meditation ermöglicht einen persönlichen Entwicklungsprozess, der den Menschen von innen heraus verändern kann, wie Experimente von Hirnforschern in neuester Zeit eindrucksvoll beweisen. Ricard gibt konkrete Anweisungen und macht Meditation so für viele Menschen zugänglich.

The logo for Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically within a dark blue rectangular background.