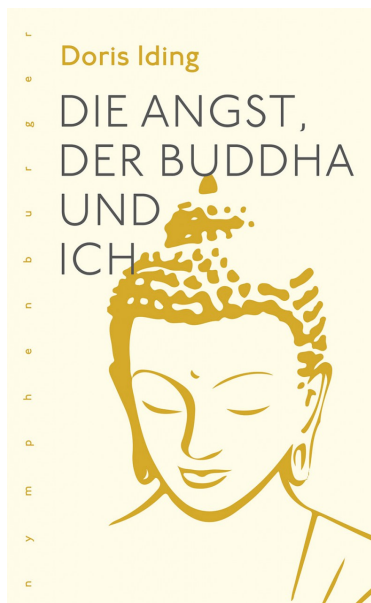


Die Angst, der Buddha und ich

Taschenbuch
Doris Iding



12,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- Die Angst besiegen: die persönliche Geschichte Erfolgsautorin Doris Iding.
- Konkrete Hilfen aus dem Erfahrungsschatz einer Betroffenen.

205x125x16mm (LxBxH)
1. Auflage 2021
Seiten: 256
EAN: 9783968600291
Art.-Nr.: 46029

KOSMOS

Produktinformationen "Die Angst, der Buddha und ich"

Trotz jahrelanger spiritueller Praxis leidet Doris Iding an einer Angststörung. Sie erforscht die tiefen Ursachen, nimmt sich endlich wieder Zeit für sich selbst, zieht ihre Siebenmeilenstiefel der Facebook- und iPhone-Welt aus und geht wieder barfuß Schritt für Schritt. Sie befragt spirituelle Lehrer unserer Zeit, Ärzte, Yoga- und Meditationslehrer und Therapeuten zum Thema Angst und stellt fest, dass Angst das Tabuthema der spirituellen Szene ist. Über ihre persönliche Geschichte hinaus gibt sie viele Hilfestellungen für Betroffene und zeigt, wie ihr die Prinzipien der Achtsamkeits-basierten Psychologie konkret geholfen haben.

KOSMOS

Autor*innen

Doris Iding

[Mehr zur Person](#)