



Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie

Thich Nhat Hanh

 **Download**

 **Online Lesen**

Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie

Thich Nhat Hanh

 [Download Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistis
...pdf](#)

 [Online Lesen Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhist
...pdf](#)

Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie

Thich Nhat Hanh

Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie Thich Nhat Hanh

Downloaden und kostenlos lesen Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie Thich Nhat Hanh

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Der Buddha heilte sich selbst: Gesund an Körper und Geist

Lebensnah und in Thich Nhat Hanhs charakteristisch leichtem, humorvollem Ton zeigt der bekannte Zen-Meister, welche Fähigkeiten zur Selbstheilung in uns liegen. Er inspiriert zu einem Leben mit mehr Freude, mehr Gelassenheit und weniger Anspannung: zu einem Leben in körperlich-geistiger Gesundheit.

Pressestimmen

„Gibt es so etwas wie freien Willen oder handeln wir immer nur aus uns vertrauten Mustern und Konditionierungen heraus? Vermögen wir so auf unseren Geist einzuwirken, dass wir unser Leiden mindern, unser Glück fördern und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können?“ Diese Fragen finden sich im Klappentext des vorliegenden Buches, das uns die grundlegenden Gedanken der Heilkraft buddhistischer Psychologie näher bringen will.

Der Autor Thich Nhat Nanh, geboren 1926 in Vietnam, ist neben dem Dalai Lama der populärste und bedeutendste Vertreter des Buddhismus im Westen. Er hat schon viele Bücher geschrieben, die die Leser durch ihren leichten, humorvollen Ton begeistern. Im vorliegenden Buch zeigt uns der bekannte Zen-Meister, welche Fähigkeiten der Selbstheilung in uns liegen. Mit einfachen, leicht nachvollziehbaren Beispielen bringt er uns die Gedanken der buddhistischen Psychologie nahe. Und so ist man gespannt auf den weiteren Text, auch wenn der Zugang zunächst schwierig erscheinen mag.

Ich habe das Buch mit Interesse gelesen. Aber danach konnte ich es nicht einfach weglegen, sondern möchte immer wieder nachlesen und vertiefen. Denn neben den interessant geschriebenen Texten bietet es gute Ideen und Inspirationen, wie man das Gelesene umsetzen kann. Die Übungen zur Stärkung des Buddha-Körpers und des Buddha-Geistes sind leicht zu verstehen. Insbesondere die Erläuterung und Übung der Tiefenentspannung hat mich beeindruckt, denn genau diese bietet die Voraussetzung für die Selbstheilung.

Das Buch ist hochaktuell, weil es zum sinnvollen Umgang mit Stress anleitet, einer der häufigsten Ursachen für Krankheiten aller Art in unserer von Hektik und Zeitdruck geprägten Gesellschaft. Gerade wer sich überlastet und im Alltag überfordert fühlt, sollte sich auf dieses Buch einlassen, um zu körperlich-geistiger Balance zu finden und wieder ruhig und ausgeglichen zu werden.

Sehr empfehlenswert!" (www.beate-forsbachs-buch-blog.de, Dr. Beate Forsbach) Kurzbeschreibung

Der Buddha heilte sich selbst: Gesund an Körper und Geist

Lebensnah und in Thich Nhat Hanhs charakteristisch leichtem, humorvollem Ton zeigt der bekannte Zen-Meister, welche Fähigkeiten zur Selbstheilung in uns liegen. Er inspiriert zu einem Leben mit mehr Freude, mehr Gelassenheit und weniger Anspannung: zu einem Leben in körperlich-geistiger Gesundheit.

Download and Read Online Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie Thich

Nhat Hanh #F4NLESKWZVA

Lesen Sie Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh für online ebook Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh 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 Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh Bücher online zu lesen. Online Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh ebook PDF herunterladen Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh Doc Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh Mobipocket Körper und Geist in Harmonie: Die Heilkraft buddhistischer Psychologie von Thich Nhat Hanh EPub