

**HEYNE** <

### *Die Autoren*

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Autoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf ebenso leichte wie effektvolle Art und Weise zu vermitteln verstehen. Zahlreiche Bestseller stammen aus ihrer Feder. Immer wieder gelingt es ihnen, mit Witz und Esprit die Schätze spiritueller Weltkultur griffig, originell und zeitgemäß darzustellen. Aljoscha Long ist Diplompsychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

[www.long-schweppe.de](http://www.long-schweppe.de)

ALJOSCHA LONG  
RONALD SCHWEPPE

Nicht  
anstrengen ...  
*leben!*

Das Dao des Alltags

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften  
Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper,  
Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 12/2009

Copyright © 2009 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2009

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von Shutterstock

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 11/14,5 Punkt Minion  
bei Christine Roithner Verlagsservice, Breitenau  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70118-2

<http://www.heyne.de>

*Hört ein Weiser vom Dao,  
strebt er ihm eifrig nach.  
Hört ein mittelmäßiger Mensch vom Dao,  
erkennt er halb und zweifelt.  
Hört ein Unverständiger vom Dao,  
so lacht er laut darüber.  
Lachte er nicht laut – dann war es nicht  
das eigentliche Dao.*

LAOZI



## Inhalt

Das unfassbare Dao .....	9
Wichtige Quellen des Daoismus .....	12
Die wunderbaren Früchte des Dao .....	14
Dao – der Weg zur gesunden Verrücktheit .....	16
Die 10 Geheimnisse des Dao .....	21
1. Nicht kämpfen – vor allem nicht gegen sich selbst .....	23
2. Sanft mit sich und anderen umgehen .....	28
3. Die Lebensenergie bewahren .....	35
4. Überflüssiges vermeiden .....	42
5. Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen .....	46
6. Heiterkeit und Gelassenheit entwickeln .....	55
7. Der Natur folgen .....	62
8. Im Fluss bleiben .....	68
9. Die Energie des Atems nutzen .....	74
10. Zur Quelle zurückkehren .....	78
Der Dao-Weg zur Entspannung .....	85
Entspannung ist nicht »machbar« .....	86
Aktivität und Ruhe in Harmonie bringen .....	90
Entspannt im Körper .....	91
Entspannt im Geist .....	93
Entspannung im Tun .....	95
Entspannt im Fluss treiben .....	97
Nutzlos und entspannt .....	99
Der Dao-Weg der Meditation .....	103
Die Frage nach dem Wesentlichen .....	104

Vom Sinn des Meditierens .....	108
Die Praxis der Dao-Meditation .....	110
Abkürzungen auf dem Weg nach innen .....	113
Einige kleine Dao-Meditationen .....	123
Still werden, sich sammeln .....	124
Dem Atem folgen .....	126
Lauschen .....	128
Mit Poesie leben .....	130
Der daoistische Weg zum Ziel .....	133
Ohne Anstrengung handeln .....	135
Wu Wei – Aktiv Nicht-Tun .....	137
Der Weg zum Ziel .....	140
Kampflos siegen .....	147
Das Geheimnis der Nutzlosigkeit .....	149
Nichts auf der Welt gleicht dem Wasser .....	151
Das Weiche siegt über das Harte .....	153
Siegen, ohne zu kämpfen .....	155
Die Kunst des inneren Lächelns .....	157
Folgen Sie Ihrer Natur .....	158
Der daoistische Weg zu unendlicher Energie .....	163
Energie sparen .....	166
Das Kultivieren der positiven Kräfte .....	170
Mitgefühl .....	171
Nachsicht .....	173
Vergeben .....	174
Qi – Die Lebensenergie im Atem .....	176
Die Drei Energien: Jing, Qi, Shen .....	178
Die drei Gefäße .....	191
Die Drei Elixierfelder .....	200
Der Schmelztiegel der Energie .....	209
 Anhang	
Zur Aussprache der chinesischen Wörter .....	217
Literatur .....	223



## *Das unfassbare Dao*

Der Weg des Dao ist leicht zu gehen, doch der Versuch, das Dao mit dem Verstand zu erfassen, gleicht dem Versuch, den Wind mit der Hand einzufangen ...

Es ist wie mit der Schönheit eines Gedichts. Auch sie lässt sich intellektuell kaum begreifen, doch emotional finden wir den Zugang schnell.

Wer dem Dao folgt, wird in seinem täglichen Leben viele positive Veränderungen erfahren. Die heitere, gelassene Einstellung, die die daoistische Lebensweise ausmacht, erhält die körperliche und geistige Gesundheit, fördert das persönliche Wachstum und schafft Harmonie in zwischenmenschlichen Beziehungen, um nur einige Beispiele zu nennen. Das Geheimnis des Dao lässt sich also nicht wirklich erklären – wohl aber erfahren. Das Dao kann man nicht *denken*, man muss es *leben*!

Wer wusste das wohl besser als Laozi, der eher unfreiwillige Begründer des Daoismus? Die Legende erzählt, dass Laozi, als er seine Ämter aufgab und sich in die Einsamkeit zurückzog, eine Grenze überqueren wollte und dabei vom Zöllner als der berühmte Weise erkannt wurde. Nur zu gerne hätte sich Laozi unbemerkt aus

dem Staub gemacht; doch leider: Der Grenzbeamte war fest entschlossen, den »Alten Meister« erst ziehen zu lassen, wenn dieser seine Lehre vom Dao aufgeschrieben hatte. Was blieb Laozi also übrig?

Er setzte sich nieder, um das Daodejing zu schreiben, die Schrift, die heute als grundlegende Quelle des Daoismus gilt. Im Daodejing, auf das wir noch häufig zu sprechen kommen, versuchte Laozi das Dao zu beschreiben. Wie schwierig es allerdings selbst für einen Weisen ist, das Dao in Worte zu fassen, das zeigen schon seine ersten Zeilen:

*Das Dao, das man beschreibt,  
ist nicht das wirkliche Dao.  
Der Name, den man ihm gibt,  
ist nicht sein wahrer Name.*

LAOZI

Da haben wir den Salat! Kein Versuch, das Dao wie einen Gegenstand zu beschreiben oder in Einzelteile zu zerlegen, wie wir das im Westen ja gerne tun, wird dem Dao gerecht. Es gibt nicht einmal eine vernünftige Übersetzung für das Wort »Dao«. Dao ist nicht der »Sinn«, nicht der »Weg«, nicht das »Universum« und schon gar nicht »Gott« – obwohl »Dao« oft so übersetzt wurde. Wir kommen der Sache zwar näher, wenn wir das Dao »die letzte Wahrheit hinter allen Dingen«,

»das Wesen der Natur« oder »den Weg des Himmels« nennen – doch andererseits: Was nützen uns all diese abstrakten Beschreibungen?

*Der Himmel, die Erde und ich teilen dieselben Wurzeln.  
Alle Dinge sind Eins mit mir. Da sie Eins sind,  
kann es nicht dazu noch ein Wort dafür geben.  
Dennoch werden sie Eins genannt – also gibt es doch  
dazu noch ein Wort dafür. Also sind das Eine und  
das Wort – das sind zwei; zwei und eins sind drei.  
Und so kann man weitermachen, bis auch der größte  
Rechenmeister nicht mehr folgen kann – um wie  
viel weniger dann erst die gewöhnlichen Menschen!  
Wenn man aber bereits vom Nicht-Sein das Sein  
erreicht und bis zu drei kommt – wohin kommt man  
erst, wenn man vom Sein zum Sein gelangen will!  
Damit erreicht man gar nichts. Genug davon!*

ZHUANGZI

Die Daoisten legten größten Wert auf das Leben. Nicht so sehr auf das vermeintliche Leben, das sich vor allem in unseren Köpfen abspielt, sondern jenes, das wir tatsächlich leben. Wir werden Sie in diesem Buch daher gar nicht erst mit gelehrten Theorien über das Dao verwirren, sondern uns ganz und gar mit dem beschäftigen, was es praktisch, im Alltag, für uns bedeuten kann.

Um einen Überblick zu bekommen, genügt es völlig, das Wichtigste kurz zusammenzufassen:

- Dao ist die *Weisheit* des Alten China
- Dao ist eine *Lebensphilosophie*, die einfach nachzuvollziehen ist, die viele Probleme löst und ein äußerst angenehmes Lebensgefühl erzeugt
- Dao ist die *Kunst*, »dem Weg des Himmels« zu folgen; dieser Weg ergibt sich von selbst, wenn man im Fluss bleibt, zum Wesentlichen zurückkehrt und den Gesetzen der Natur vertraut, ohne einzugreifen

## Wichtige Quellen des Daoismus

Der Daoismus hat zahlreiche unterschiedliche Formen angenommen und viele Methoden hervorgebracht. Taijiquan, Qi Gong, esoterische Atemübungen, sexuelle Praktiken, Kampfkünste, Wege der »Inneren Alchemie«, Rituale und auch so manch ein Aberglaube – sie alle beziehen sich auf den Daoismus.

Wenn wir in diesem Buch jedoch vom Dao sprechen, so wollen wir auf allen unnötigen Ballast verzichten und uns ganz auf die »Essenz des Dao« konzentrieren.

Die wertvollsten Perlen der daoistischen Lehre finden wir im klassischen philosophischen Daoismus.

Die älteste Quelle ist Laozis bereits erwähntes Dao-

dejing, das »Buch vom Dao und der Kraft«. Lebensnaher ist allerdings das »Nan Hua Zhen Jing«, das »Wahre Buch vom Südlichen Blütenland« – einer der schönsten Texte der chinesischen Literatur, in dem auch der berühmte »Schmetterlingstraum« (wir werden noch mehr davon hören) vorkommt.

Der Verfasser ist der Philosoph Zhuangzi, der die Geheimnisse des Dao in Form von humorvollen und zum Nachdenken anregenden Anekdoten vermittelte und von vielen als der bedeutendste daoistische Weise angesehen wird.

Außer diesen beiden Schriften gibt es noch einige weitere wichtige Quellen, aus denen es sich zu schöpfen lohnt:

- Das »Yin Wenzi«, die Schriften des »Meister Yin Wen«, das ein Schüler Laozis schrieb, und das als hilfreiche Ergänzung zum Daodejing gilt;
- das »Huainanzi«, die Schriften der »Meister von Huai-Nan«, das von acht daoistischen Weisen verfasst wurde, die am Hof des Königs von Huainan verkehrten, und das vor allem Diskussionen zwischen den Daoisten und dem König wiedergibt;
- das »Liezi«, »Das wahre Buch vom quellenden Urgrund« des Meisters Lie; einer der daoistischen Klassiker, in dessen magischen Geschichten sich daoistische Meditationsweisen andeuten;
- das »Can Tong Qi« (»Die Übereinstimmung der Energie«) des daoistischen Meisters Wei Bo-Yang,

der in diesem Werk über »Innere Alchemie« (Methoden zur Energielenkung), »Wu Wei« (die Haltung des Nicht-Handelns) und Meditation schreibt.

## Die wunderbaren Früchte des Dao

In den klassischen Schriften des Daoismus können wir viele Hinweise auf die wohltuenden Wirkungen, die »Früchte« einer daoistischen Lebensweise aufspüren. Dass sich heute immer mehr Menschen für das Dao interessieren, hat seinen guten Grund: Es scheint so, als ob die alte chinesische Weisheitslehre gerade für unsere allzu zivilisierte und technisierte Welt das Heilmittel der Wahl ist. Natürlich sind die Worte erst einmal ungewohnt. China ist weit weg, die chinesische Sprache ist ganz anders als unsere und die daoistischen Meister haben ihre Lehren vor über 2000 Jahren aufgeschrieben. Aber gerade deswegen ist es auch so faszinierend, dass das, was sie lehrten, so aktuell ist:

Keine andere Lebensphilosophie führt uns so direkt zum Wesentlichen zurück, baut Stress so gründlich ab, schenkt uns derartige Energien oder hilft uns so effektiv dabei, uns von körperlichen Verspannungen und seelischen Lasten zu befreien, wie der Weg des Dao.

Um das Dao »anzuwenden«, ist es zudem nicht nötig, irgendwelche fremdartigen religiösen Rituale auszuführen oder sich mit komplizierten Gedankengebäuden

herumzuschlagen. Die Dao-Geheimnisse können Sie mitten im Leben einsetzen – während Sie im Büro sitzen, Ihre Katze streicheln, im Park spazieren gehen, im Stau stehen, auf Reisen sind, mit Ihrem Partner Zärtlichkeiten austauschen oder wenn Sie mit Freunden ins Café gehen.

In den jahrtausendealten Schriftsammlungen werden einige »Früchte« einer am Dao orientierten Lebensweise genannt. Und diese Früchte schmecken nicht nur sehr gut, sondern sie fallen uns auch beinahe in den Schoß. Wenn Sie die daoistischen Prinzipien beherzigen, wird dies nämlich ganz konkrete Auswirkungen für Sie haben:

- Sie werden beweglicher, Ihr Körper wird sich zunehmend leicht und geschmeidig anfühlen
- Sorgen und Ängste werden Ihren Geist nicht länger belasten
- Ihre Gesundheit wird immer stabiler werden, Krankheiten werden es schwerer haben
- bereits vorhandene Erkrankungen werden schneller heilen können
- Sie werden zunehmend mehr Lebensenergie haben. Gefühle der Müdigkeit und Erschöpfung werden Ihnen allmählich fremd werden
- Stimmungstiefs werden Sie nicht mehr so sehr runterziehen und bald nur noch eine ferne Erinnerung sein

- Ihrer Kreativität werden Flügel verliehen
- Sie werden erkennen, wie wichtig es ist, Überflüssiges und Belastendes abzuwerfen, und es wird Ihnen leichter fallen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
- Daoisten sprechen oft vom Erreichen der »Unsterblichkeit«. Und wenn das auch eher spirituell zu verstehen ist, stimmt es doch, dass Menschen, die dem Dao folgen, sehr lange vital und jugendlich wirken und teilweise auffallend lange leben
- Sie werden auch in schwierigen Situationen leichter Gelassenheit und Heiterkeit bewahren können, und Ihre Zufriedenheit wird nicht mehr von äußeren Umständen abhängen

Unter der Überschrift »Die 10 Geheimnisse des Dao« haben wir die wichtigsten daoistischen Grundprinzipien zusammengefasst. Diese 10 »sanften Regeln« zu befolgen genügt vollkommen, um in den Genuss aller positiven Wirkungen zu kommen, die die daoistischen Prinzipien im täglichen Leben zeitigen.

## **Dao – der Weg zur gesunden Verrücktheit**

Seit je haben Daoisten sich darum bemüht, das »normale Alltagsbewusstsein« hinter sich zu lassen. Tatsächlich bietet die daoistische Philosophie die Möglichkeit,



auf eine sehr angenehme Weise verrückt zu werden! Wenn Sie beobachten, was als »normal« gilt, können Sie vielleicht schon ermessen, wie wohltuend es wäre, ein bisschen verrückt zu sein.

Zum Beispiel ist es ganz normal, von morgens bis abends hektisch durch die Gegend zu rennen, sich für andere aufzureiben, sich von Konsumzwängen leiten zu lassen, Luxusgütern hinterherzujagen und irgendwann einen Herzinfarkt zu bekommen.

Genauso normal ist es, ständig Probleme zu haben, sich immerzu mit anderen zu vergleichen, auf seinen eigenen Schwächen herumzureiten oder sich immer wieder in den Vordergrund drängen zu müssen, um es den anderen zu beweisen, und sich folglich nur selten wohl in seiner Haut zu fühlen.

Wollen Sie wirklich so »normal« sein? Natürlich nicht.

*Wer gesammelt und heiter bleibt, der strahlt  
das Licht des Himmels aus.*

ZHUANGZI

Tatsächlich strahlen Menschen, die »dem Weg des Himmels folgen«, eine ganz besondere Kraft aus. Ihr Gesichtsausdruck ist friedlich und entspannt. Keinerlei Sorgenfalten haben sich in ihre Stirn gegraben. Ihr Atem ist tief, ihre Haut seidig, ihre Bewegungen sind

anmutig. Sie sind voller Lebensenergie und Elan und verlängern ihre Lebenszeit weit über das normale Maß hinaus.

Der »Weg des Dao« heißt auch der »Weg der großen Befreiung« – denn in der Tat befreien wir uns, wenn wir gemäß dem Dao leben, von allem, was uns unglücklich macht und unser Leben manchmal so grau und eintönig erscheinen lässt.

Wer seiner eigenen Lebendigkeit auf der Spur ist, wer sich von gesellschaftlichen Zwängen befreit, wem seine Seelenruhe mehr wert ist als die vielen kleinen Ersatzbefriedigungen und wer womöglich auch noch darum bemüht ist, seine kindliche Kreativität und Lebensfreude zu wecken, der gilt mitunter als versponnen, als ein bisschen verrückt. Wo es allerdings »normal« ist, zerstörerisch mit sich und seiner Umwelt umzugehen, da ist Verrücktheit eigentlich eine sehr natürliche und intelligente Reaktion.

Auf dem Pfad des Dao geht es darum, sich von all den Belastungen zu lösen, die das »normale Leben« auszeichnen, und zu dem zurückzufinden, was die »natürliche Lebensweise« ausmacht – der Unterschied zwischen »normal« und »natürlich« ist himmelweit!

Fassen Sie Mut. Wagen Sie es, einmal ein bisschen aus der Reihe zu tanzen! Oder glauben Sie wirklich, dass es heilsam für Sie wäre, dem, was »die Leute« sagen, mehr zu vertrauen als Ihrer inneren Stimme?

Falls Sie jetzt neugierig geworden sind und ausprobieren möchten, ob einige kleine und einfache Veränderungen tatsächlich mehr Freude, Kraft und Sinn in Ihr Leben zaubern können, dann sollten Sie einen Blick auf die »10 Geheimnisse des Dao« werfen. Eines ist jedenfalls sicher: Es gibt dabei nichts zu verlieren – nur viel zu gewinnen!

*Dem Dao folgen heißt:*

*Bewahren, was du hast, nicht, das zu suchen,  
was dir fehlt.*

*Nach dem suchen, das dir fehlt, birgt Gefahren:*

*Du kannst verlieren, was du hast.*

*Sich begnügen mit dem, was ist, heißt:*

*Das, was dir fehlt, kommt zu dir.*

YIN WENZI



## *Die 10 Geheimnisse des Dao*

Es ist schon erstaunlich: Obwohl der Daoismus uralt ist, obwohl er aus einem fremden Kulturkreis kommt, obwohl kaum eine philosophische Lehre zeitlich und räumlich so weit von uns entfernt ist und obwohl die Daoisten sehr tiefeschürfende Gedanken in ihren Schriften niederlegten: Die Essenz der daoistischen Lebensweise lässt sich in zehn recht einfachen Prinzipien zusammenfassen – Prinzipien, die vollkommen zeitlos sind und vielleicht gerade für uns und gerade heute eine ganz besondere Bedeutung bekommen.

In der einen oder anderen Form tauchen diese »10 Geheimnisse des Dao« in allen daoistischen Schriften und Schulen auf. Und wie bei einer Lehre, die universell und zeitlos ist, nicht anders zu erwarten, gibt es einige Parallelen zu anderen Philosophen, Denkrichtungen und Religionen. Grundaussagen der daoistischen Lehren finden wir beispielsweise in der Philosophie der alten Griechen und im ursprünglichen Christentum, andere entdecken wir im Buddhismus oder bei Arthur Schopenhauer, und auch in der modernen Psychologie finden wir Einsichten, die sich mit denen der alten daoistischen Weisen decken.

Allerdings sind die daoistischen Erkenntnisse doch auch wieder vollkommen einzigartig. Der Daoismus ist eben weder Religion noch theoretisches Gedankenspiel und auch keine Wissenschaft, sondern eine zeitlose Lebensphilosophie.

Bei den 10 Geheimnissen des Dao handelt es sich nicht um strenge »Regeln« oder »Vorschriften«, wie bei den Zehn Geboten der Bibel oder den Paragraphen eines Gesetzestextes. Die 10 Geheimnisse sind einfach die Grundaussagen der daoistischen Lehre. Jeder von uns kann sich diese Erkenntnisse zunutze machen. Jeder kann sie durch eigenes Überlegen und Fühlen für sich entdecken.

Die 10 Geheimnisse gewinnen aber erst Form, wenn wir sie, mit etwas Vertrauen in uns selbst, ein bisschen Fantasie und einem Quäntchen Experimentierfreude in unser Leben bringen. Und das können wir jederzeit tun. Dabei werden wir schnell feststellen, dass die 10 Geheimnisse des Dao eng miteinander verbunden sind. Sie alle haben ein Leitziel: eine Lebensanschauung, die von Schönheit, Poesie, Heiterkeit und innerem Frieden getragen ist.

Die 10 Geheimnisse des Dao sind wie Schlüssel. Sie müssen die Schlüssel allerdings auch verwenden, um das Tor zu einem heiteren, gelassenen, glücklichen, in Einheit mit sich selbst und Ihrer Natur blühenden Lebens zu öffnen.

Ist es für Sie an der Zeit, sich aus alten Gedanken- und Verhaltensmustern zu lösen, alte Zwänge abzuwerfen und wirkliche innere Freiheit zu entdecken? Wollen Sie etwas vollkommen Neues ausprobieren? Möchten Sie wissen, wie es sich anfühlt, »auf den Wolken zu reiten«, wie es sich mit Leichtigkeit und Heiterkeit lebt oder wie es ist, so viel Energie wie nie zuvor in sich zu spüren?

Nehmen Sie die Schlüssel in die Hand und öffnen Sie die Tür, die Sie von Ihrer wahren Natur trennt! Dies ist viel leichter, als Sie möglicherweise glauben. Sie müssen sich dabei nicht einmal anstrengen – ganz im Gegenteil: Sie sollten sich möglichst gar nicht anstrengen ...

Und damit sind wir schon beim ersten der 10 Geheimnisse des Dao angelangt:

## **1. Nicht kämpfen – vor allem nicht gegen sich selbst**

Im Schweiß seines Angesichts arbeiten, die Zähne zusammenbeißen oder seine Macht ausüben, um zu beweisen, dass man die Zügel fest in der Hand hat – all das entlockt jenen, die dem Dao folgen, nur ein mildes Lächeln.

Wenn Ihre Lebensphilosophie lautet: »Das Leben ist ein Kampf!«, dann haben Sie hier schon die erste Möglichkeit, etwas zu verändern. Ihre Einstellung bestimmt



Ronald P. Schwappe, Aljoscha A. Long

## **Nicht anstrengen -- leben!**

Das Dao des Alltags

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70118-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Dezember 2009

Lebensfreude und Gelassenheit auch in schwieriger Zeit

Leichtigkeit und Gelassenheit – das ist die Lebenskunst des Daoismus. Zeitlose Weisheit, die gerade in der heutigen Welt von unschätzbarem Wert ist. Damit können wir uns aus der Anspannung und dem Druck des Alltags befreien und zum »wirklichen« Leben zurückkehren. Das Beste dabei ist: Um wahre innere Freiheit zu finden, müssen wir uns nicht einmal anstrengen! Wir müssen nur dem natürlichen Fluss des Lebens vertrauen und uns von ihm tragen lassen.

- Mit leichter Feder und ganz praktisch zeigt dieses Buch, wie das Dao Freude, Kraft und Sinn in das Leben jedes Menschen zaubert
- Mit zahlreichen praktischen Übungen und Meditationen, um dem Weg des Himmels zu folgen und auf den Wolken durch den Alltag zu reiten

Aljoscha Long und Ronald Schwappe sind international bekannte Autoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf ebenso leichte wie effektvolle Art und Weise zu vermitteln verstehen. Zahlreiche Bestseller stammen aus ihrer Feder. Immer wieder gelingt es ihnen, mit Witz und Esprit die Schätze spiritueller Weltkultur griffig, originell und zeitgemäß darzustellen. Aljoscha Long ist Diplompsychologin, Therapeutin und Kampfkunstlehrerin, Ronald Schwappe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.



**Der Titel im Katalog**