



Leseprobe

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR* —

*Mindfulness-Based Stress Reduction

»(...) umfasst alle zentralen Übungen der Achtsamkeitsmethode (...). Der Leser lernt zudem die Hintergründe der Methode kennen und kann eigene Erfahrungen sammeln.« *Gehirn & Geist*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 24. Mai 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Achtsamkeit – das effektive Anti-Stress-Mittel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit, auch bekannt als MBSR *Mindfulness-Based Stress Reduction*, ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Die eindrucksvollen Effekte in Bezug auf körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden sind wissenschaftlich belegt. In diesem Buch wird die von Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Methode praxisnah vermittelt. Zwei der bekanntesten Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum beantworten die wichtigsten Fragen und zeigen, wie man MBSR lernen und üben kann. Geeignet für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Übende.



Autor

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert

Dr. Linda Lehrhaupt, geb. 1949, ist Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung in Bedburg bei Köln. Sie ist seit 1983 als Dozentin, Ausbilderin und Meditationslehrerin in der Erwachsenenbildung im Bereich achtsamkeitsbasierter Ansätze tätig. Mehrere Fortbildungen und Supervision am Center for Mindfulness, u.a. bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. Sie ist autorisierte Zen-Lehrerin in der Open Mind Zen-Schule und

leitet europaweit Retreats in Zen-Meditation und Achtsamkeitsmeditation.

[Leseprobe](#)

