Ressort: Vermischtes

Das kleine Buch vom Meditieren

Buch-Rezension

Hannover, 14.06.2019, 19:12 Uhr

GDN - Die Herausforderungen im beruflichen Alltag werden immer größer, Schlaf und Entspannung immer geringer. Meditieren kann helfen, damit besser umzugehen, Stress zu vermeiden und entspannt durchs Leben zu gehen.

Zehn Minuten Meditieren am Tag kann für mehr Entspannung, Energie und Kreativität im Leben sorgen. Das schreibt Dr. Patrizia Collard in ihrem Werk "Das kleine Buch vom Meditieren", das 2018 im Wilhelm Heyne-Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH erschienen ist.

Die Autorin stellt am Anfang des Buches die berechtigte Frage, was eigentlich Meditation ist. Die Antwort liefert sie selbst. Eine Aussage ist dabei besonders prägnant und einprägsam: "Meditieren ist Medizin für Geist und Körper".

Dass Meditation nicht langatmig sein muss, macht Collard mit ihren kurzen und schnell erlernbaren Übungen deutlich. Dabei stellt sie beispielsweise eine Bewegungsmeditation vor, die Nacken und Schultern entkrampft und entspannend wirkt. Eine Acht-Punkte-Meditation, die im rechten Fuß beginnt, fehlt ebenso wenig wie eine Mantra-Meditation.

Eines ist sicher: Nach dem Durchblättern des Buches und dem Anwenden der Übungen dürfte es den meisten Menschen bessergehen. Die deutsche Erstausgabe mit der ISBN-Nr.: 978-3-453-70359-9 ist seinen Preis von 8,99 Euro hundertprozentig wert.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122777/das-kleine-buch-vom-meditieren.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619