

1 Kabat-Zinn, Jon & Ulrike Kesper-Grossman
Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit
 Halbleinenband mit CD
 ISBN 978-3-924195-57-1
 € 19,90

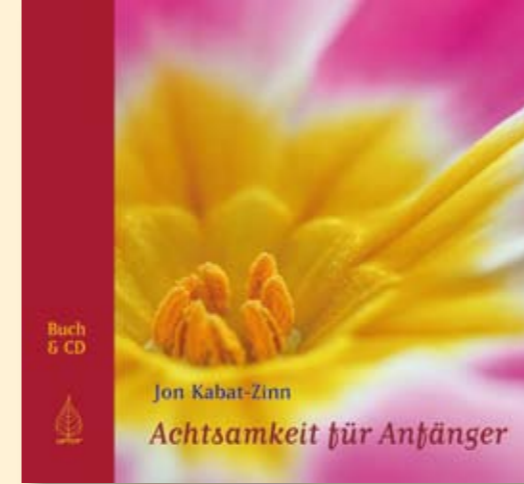


2 Kabat-Zinn, Jon & Heike Born
Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben
 Halbleinenband & 2 CDs
 ISBN 978-3-936855-56-2
 € 24,90

3



Kabat-Zinn, Myla & Jon
Mit Kindern wachsen
 ISBN 978-3-936855-48-7
 € 18,80



80 Seiten • 19,90 €
 Halbleineneinband & CD
 ISBN 978-3-936855-61-6

Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit für Anfänger

Buch und CD laden uns ein, die Praxis der Achtsamkeit zu entfalten und im Moment zu verweilen. Genau hier, genau jetzt – um so das wahre Potential unseres Menschseins auszuloten.

Mit *Achtsamkeit für Anfänger* bietet Jon Kabat-Zinn zum ersten Mal einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Doch auch den Freunden seiner Arbeit und den Teilnehmern von MBSR-Kursen vermag dieses grundlegende CD-Buch ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein.

4



Aldort, Naomi
Von der Erziehung zur Einfühlung
 Wie Eltern und Kinder gemeinsam wachsen können
 € 16,90
 ISBN 978-3-936855-64-7

5



Rumi
Die Musik, die wir sind
 € 9,90
 ISBN 978-3-936855-86-9

6



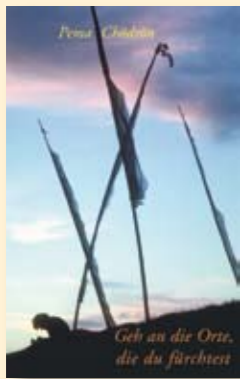
Hurtak, J.J., Russell Targ
Gelassenheit in bewegten Zeiten
 ISBN 978-3-936855-69-2
 € 18,80

7



Remen, Rachel Naomi
Aus Liebe zum Leben
 Geschichten, die der Seele gut tun
 ISBN 978-3-936855-94-4
 € 16,90

8



Chödrön, Pema
Geh an die Orte, die du fürchtest
 ISBN 978-3-924195-82-3
 € 14,90

9



Kabat-Zinn, Jon & Heike Born
Bei sich selbst zuhause sein
 Halbleinenband & 2 CDs
 ISBN 978-3-936855-59-3
 € 24,90

10

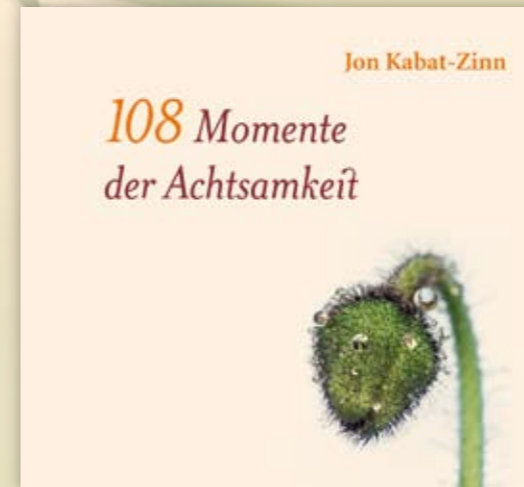


Kabat-Zinn, Jon
Zur Besinnung kommen
 ISBN 978-3-936855-82-1
 € 24,90

Jon Kabat-Zinn 108 Momente der Achtsamkeit

Achtsamkeit kann uns unendlich viel geben. Sie vermag unser physisches, psychisches und geistiges Wohlbefinden zu stärken. Sie ist ein Quell wahren Gesundseins. Doch nicht immer ist unser Vertrauen in die hilfreichen Qualitäten der Achtsamkeit zugegen. Dann bedarf es der Inspiration und manchmal auch der behutsamen Erinnerung daran, wie kostbar jeder einzelne Moment unseres Lebens ist.

108 Momente der Achtsamkeit vermitteln uns einfache, intuitiv zu erfassende Wege, auf denen wir uns selbst und anderen freundlich und auf lebendige Weise begegnen können.



durchgängig vierfarbig illustriert • 160 Seiten
 gebundene Ausgabe • 12,90 €
 ISBN 978-3-936855-68-5



Schließ das längste Moment der Stille ist sowohl ein Weg, in die Gegenwart hineinzuwachen, als auch ein Weg, anzufragen.

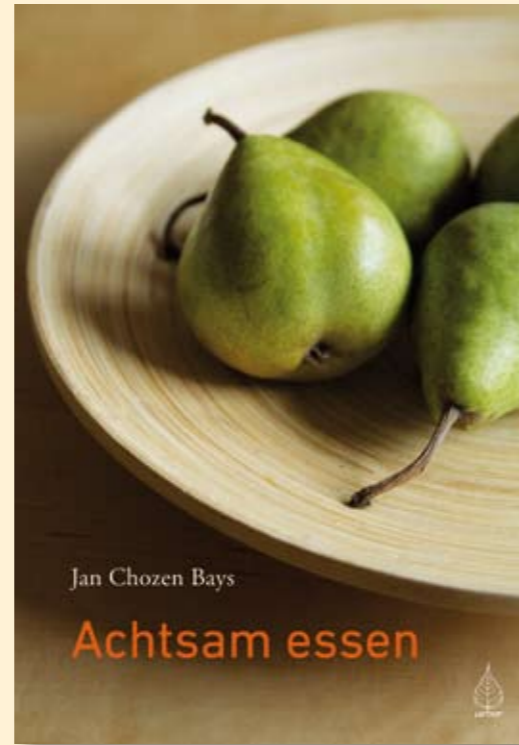


Wir sorgen um besten für die Zukunft, indem wir jetzt für die Gegenwart sorgen.

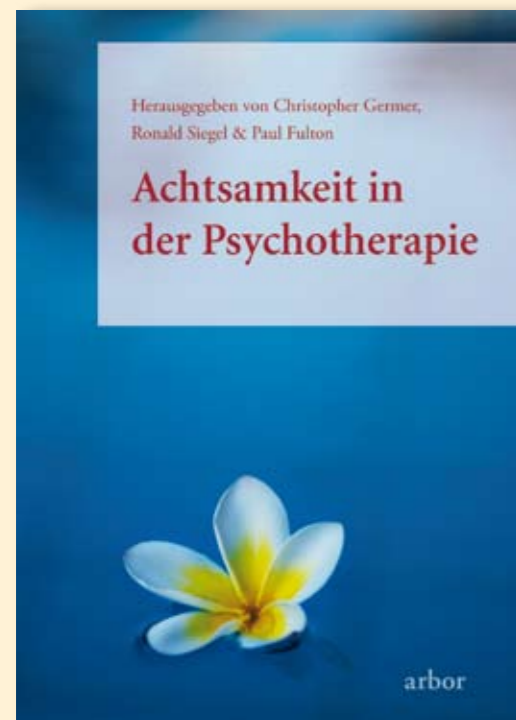
Jan Chozen Bays Achtsam essen

Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers

Achtsam essen unterstützt uns darin, wieder selbstverständlich und unverkrampft zu speisen. Achtsamkeit hat die Kraft, unser Ringen um eine gesunde Ernährung zu transformieren und unseren Sinn für Genuss, Dankbarkeit und Befriedigung neu zu beleben. Denn es sind die geschmackliche Vielfalt, die Gerüche und auch die Gefühle, die uns helfen können, bei der Nahrungsaufnahme wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Basierend auf der jahrtausendealten Praxis der Achtsamkeit, fundiert in einem wahren Verständnis unserer Neigungen und Vorlieben, gelingt es Jan Bays, uns auf diesem oftmals schweren Weg zu begleiten und uns einzuladen, erneut der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen. Zahlreiche Übungen und Anregungen laden uns ein, in unseren existentiellen Kämpfen rund ums Essen mehr und mehr eine mitfühlendere Haltung uns selbst gegenüber einzunehmen.



216 Seiten • Broschur • 18,80€
ISBN 978-3-867810-03-6

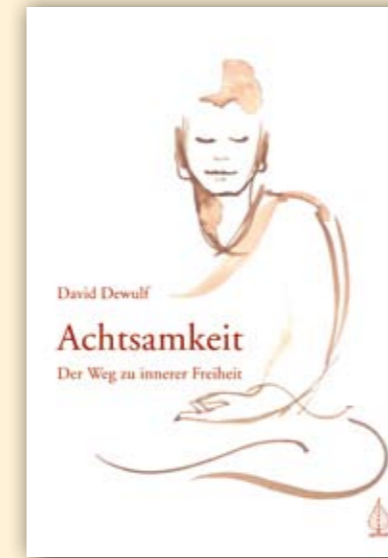


448 Seiten • Broschur • 39,90€
ISBN 978-3-936855-71-5

Christopher Germer, Ronald Siegel & Paul Fulton Achtsamkeit in der Psychotherapie

Achtsamkeit in der Psychotherapie wendet sich als Grundlagenwerk den wesentlichen Fragen der Achtsamkeitspraxis im klinisch-therapeutischen Kontext zu. Die Autoren zeigen sehr praxisnah klinische Anwendungsfelder und die Relevanz der Achtsamkeitspraxis auf – über das gesamte Spektrum emotionaler Störungen hinweg. Eine umfassende Erläuterung der Grundbegriffe und des Konzeptes achtsamkeitsbasierter Interventionen machen *Achtsamkeit in der Psychotherapie* zu einem unerlässlichen Werkzeug auf dem Weg der Integration der Achtsamkeitspraxis in die therapeutische Arbeit.

Die hier vorgestellte „*Mindfulness Based Cognitive Therapy*“ (MBSR) findet derzeit eine schnelle Verbreitung. MBSR vermittelt Psychologen und Psychotherapeutinnen eine solide Grundlage für die klinische Anwendung der jahrtausendealten Achtsamkeitspraxis.

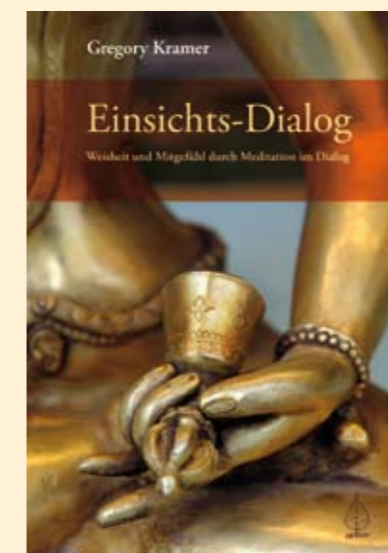


224 Seiten
Broschur • 18,80€
ISBN 978-3-936855-90-6

David Dewulf Achtsamkeit

Der Weg zu innerer Freiheit

Übungen und praktische Erkenntnisse, Anregungen, Gedanken und Gedichte umspielen assoziativ die buddhistischen Grundprinzipien der Achtsamkeitspraxis. Zeitgenössische Blickwinkel – die der Kognitiven Psychologie, der Positiven Psychologie und der Körper/Geist-Medizin – nehmen hierbei einen wichtigen Platz ein. Vor allem aber ist *Achtsamkeit* ein Buch zur Begleitung der achtwöchigen MBSR-Praxis (*Mindfulness Based Stress Reduction*).



384 Seiten • Broschur • 24,90€
ISBN 978-3-936855-81-4

Gregory Kramer Einsichts-Dialog

Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog

Beziehungen können die Grundlage größten Leidens und unserer größten Freuden sein. Sie sind eine Quelle emotionalen Aufruhrs und ein ebenso ergiebiger Anlass für spirituelle Praxis. Im Herzen dieser interpersonellen Verstricktheit kann uns der *Einsichts-Dialog* zu spiritueller und emotionaler Klärung verhelfen, denn er befähigt uns, die heilende Kraft der Achtsamkeit direkt in die Spannungsfelder unserer Beziehungen zu tragen. Der *Einsichts-Dialog* erlaubt uns, zur Ruhe zu kommen, alte zerstörerische Beziehungsmuster loszulassen und unser Verständnis füreinander sowie unsere Kommunikation miteinander zu vertiefen.



224 Seiten
Broschur • 24,90€
ISBN 978-3-936855-87-6

Louis Cozolino Das Herz der Psychotherapie

*Ein praktischer Begleiter
auf dem Weg therapeutischer Praxis*

Was braucht es, um erfolgreich therapeutisch zu arbeiten? In klaren Worten, erfrischend direkt, gewährt uns Louis Cozolino einzigartige Einblicke in den Geist und das Herz eines erfolgreichen Therapeuten. Ohne Scheu vor den Fallgruben, die das Leben auch für Therapeuten bereithält, geht er dabei auf wesentliche Fragen der täglichen Praxis ein. So gelingt es Cozolino, zum Kern wesentlicher Problemlagen vorzudringen, denen sich eine Therapeutin oder ein Therapeut in ihrer Arbeit mit Klienten gegenübersehen.