

Jon Kabat-Zinn

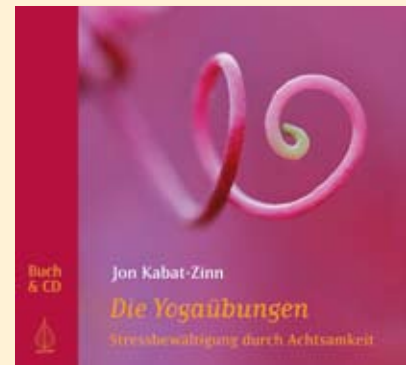
## Die Yogaübungen

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

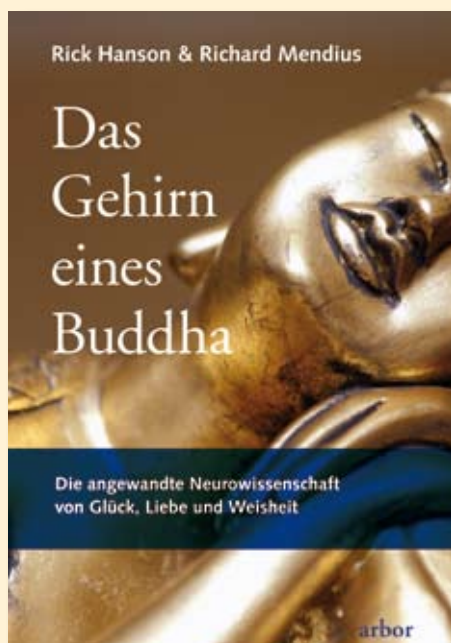
Tausende von Praktizierenden haben uns in den letzten Jahren nach den Yogaübungen zur MBSR-Praxis gefragt. Nun sind sie da!

*Die Yogaübungen* sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Stressbewältigungspraxis nach Jon Kabat-Zinn. Wir freuen uns sehr, nun die Originalübungen erstmals in deutscher Sprache zu veröffentlichen.

*Die Yogaübungen*, da sind wir uns sicher, werden sehr bald zu den Top Ten unseres Verlages gehören.



**Buch mit CD** | ca. 40 Seiten | ca. 19,90 €  
ISBN 978-3-86781-033-3 | erscheint Okt. 2010  
gesprochen von Heike Born



**Broschur** | ca. 320 Seiten | ca. 22,90 €  
ISBN 978-3-86781-025-8 | erscheint September 2010

Rick Hanson & Richard Mendius

## Das Gehirn eines Buddha

*Die angewandte Neurowissenschaft  
von Glück, Liebe und Weisheit*

Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so, neue Möglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten zu eröffnen – oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft aktueller neurobiologischer Forschung: „Indem du dein Gehirn verändern kannst, kannst du dein Leben ändern.“

Gestützt auf jüngste Forschungsergebnisse zeigt uns *Das Gehirn eines Buddha* auf, wie wir unser Gehirn stimulieren und stärken können, um zu erfüllenderen Beziehungen und zu einem stärkeren Gefühl von innerem Vertrauen und Wert zu finden.

*Das Gehirn eines Buddha* weist uns wirksame Wege, wie wir Liebe, Weisheit und wahres Glück in unserem Leben erfahren können, und erklärt uns auch physiologisch, wie und warum das funktioniert.



**Buch mit CD** | ca. 40 Seiten | ca. 19,90 €  
ISBN 978-3-86781-004-3 | erscheint Oktober 2010  
gesprochen von Heike Born

Jan Chozen Bays

## Entdecke die Weisheit deines Körpers

*Die Praxis achtsamen Essens*

*Entdecke die Weisheit deines Körpers* lädt uns in praktischen Übungen ein, wieder selbstverständlich und unverkrampft zu speisen. Das Praxisprogramm unterstützt uns darin, behutsam mit unseren aktuellen Ernährungsgewohnheiten in Kontakt zu kommen und beim Essen erneut der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen.

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.

Neuerscheinungen, Herbst 2010

arbor



**Broschur** | 320 Seiten | ca. 19,90 €  
ISBN 978-3-936855-79-1  
erscheint September 2010

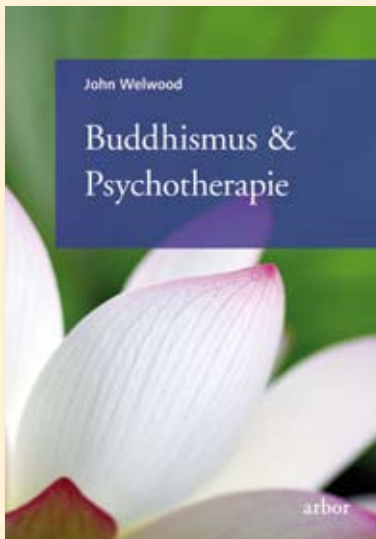
**John Makransky**

## Erwachen durch Liebe

*Wie wir unser grundlegendes Gutsein enthüllen können*

Alles, was für uns menschliche Wesen von entscheidender Bedeutung ist, hängt von Liebe ab. Kraftvolle und beständige, in Weisheit fußende Liebe ist das Allheilmittel für die Krankheiten dieser Welt, angefangen bei unseren eigenen. Wir alle tragen diese heilende Kraft des Gutseins in uns; wir brauchen bloß die Methoden, um sie zu enthüllen. *Erwachen durch Liebe* stellt solche Methoden zur Verfügung.

Ein Buch für all jene, die unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit nach klaren, konkreten Möglichkeiten suchen, die Kraft der Liebe und des Mitgefühls zu verwirklichen, sowie für Meditierende, die sich erneut mit der Einfachheit der Praxis verbinden wollen.



**Broschur** | ca. 400 Seiten | ca. 29,90 €  
ISBN 978-3-936855-97-5  
erscheint September 2010

**John Welwood**

## Buddhismus & Psychotherapie

Wie lassen sich spirituelle Verwirklichung und die psychologischen Einsichten des Westens miteinander verbinden? Wie können wir die Entwicklung des Individuums mit der spirituellen Suche nach dem Versöhnen, das hinter dem Selbst liegt? John Welwood geht diese Fragen mit außerordentlicher Sorgfalt und in aller Tiefe an. Seine *Psychologie der Erleuchtung* bringt drei wesentliche Bereiche menschlichen Seins zusammen – persönlich, interpersonell und überpersönlich –, die bislang von noch keiner einzigen westlichen oder östlichen Tradition in einen Gesamtzusammenhang integriert wurden. In dieser Gesamtschau, Theorie und Praxis gleichermaßen umfassend, scheint nicht weniger als die Integration der psychischen und spirituellen Seite unseres Seins auf.

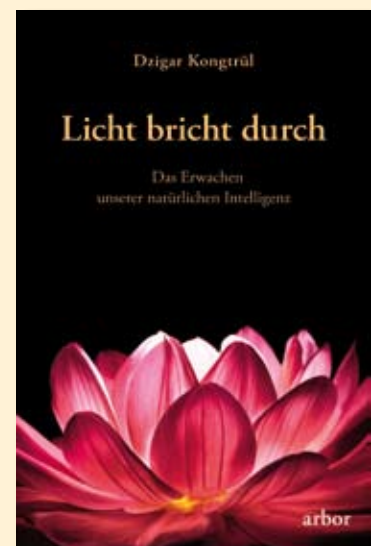
**Dzigar Kongtrül**

## Licht bricht durch

*Das Erwachen unserer natürlichen Intelligenz*

Unsere Gedanken und Gefühle gehen oft mit uns durch. Im Bruchteil einer Sekunde kann unsere Stimmung von „himmelhoch jauchzend“ auf „zu Tode betrübt“ umschlagen. Kein Wunder, dass es uns manches Mal so scheint, als würden wir wie in einem führerlosen Zug durch unser Leben dahinrasen.

Mit ebenjener für Dzigar Kongtrül charakteristischen humorvollen, tiefen Klarheit lädt er uns spielerisch und herausfordernd ein, in das Kraftfeld des menschlichen Geistes einzutauchen. Dabei geht es um verwirrende Gefühle, unsere Beziehungen zu anderen, die Falle der Selbstzentriertheit und die Praxisfelder in der Arbeit mit einem buddhistischen Lehrer.



**Broschur** | ca. 160 Seiten | ca. 14,90 €  
ISBN 978-3-86781-012-8 | ab Sept. 2010

Susan Albers

## Essen, trinken, achtsam genießen

*Praxisübungen für ein Leben im Gleichgewicht*

Inmitten unseres ruhelosen Alltags „rauschen“ wir oft nur so durch die Mahlzeiten. Hier mal eben schnell zwischendurch einen kleinen Happen „einschieben“, um dann bei nächster Gelegenheit wieder maßlos „reinzuhauen“. Wie es uns trotz aller Widrigkeiten gelingen kann, das Tempo zu drosseln, und das, was wir essen, auch zu schmecken und zu genießen – davon handelt dieses Buch.

*Essen, trinken, achtsam genießen* bietet uns Tipps, Übungen und Checklisten, die helfen, mit einem achtsamen Essprogramm zu beginnen, den eigenen Fortschritt einzuschätzen und sich ein gesünderes und facettenreicheres Verhältnis zum Essen zu erschließen.



**Broschur** | ca. 336 Seiten | ca. 24,90 €  
ISBN 978-3-86781-009-8  
erscheint September 2010

Bob Stahl & Elisha Goldstein

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Das MBSR-Praxisbuch*

Stress und Schmerzen sind im täglichen Leben fast unvermeidbar, sie sind Teil unseres menschlichen Seins. Doch Stress führt oftmals dazu, dass wir uns gereizt, angespannt, überwältigt und ausgebrannt fühlen.

Es geht auch anders! Lernen Sie in *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, wie Sie stressfördernde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten ersetzen können – eine Fähigkeit, die Sie ein Leben lang begleiten kann. Der Schlüssel zur Wahrung der Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit achtsamem nichturteilendem Gewahrsein unseres Körpers und unseres Geistes. Unmöglich? Tatsächlich ist es viel einfacher, als es scheint!



**Broschur** | ca. 400 Seiten | ca. 29,90 €  
ISBN 978-3-86781-017-3  
erscheint September 2010



**Broschur** | 296 Seiten | ca. 22,90 €  
ISBN 978-3-86781-022-7 | ab Sept. 2010

David Dewulf

## Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit

*Gelassen durch den Alltag surfen*

*Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit* erlaubt uns, die Kraft des jetzigen Moments zu entfalten. Das neue Arbeitsbuch von David Dewulf lädt uns ein, Orientierung und emotionale Intelligenz zu entwickeln – Schritt für Schritt. Klare und inspirierende Anleitungen, Übungen und Reflexionen geben uns die Kraft und den Mut, um den Pfad der Heilung und Ganzheit zu beschreiten.

In einzigartiger Weise kombiniert dieses Buch Achtsamkeit mit Kernelementen der kognitiven Psychologie und der Mind/Body Medizin. Ob Anfänger oder meditationserfahrener „Profi“, dieses Buch vermittelt Ihnen neue Einsichten für die eigene innere Reise.



**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 & Ulrike Kesper-Grossman  
**Die heilende Kraft der Achtsamkeit**

Halbleinenband mit 2 CDs  
ISBN 978-3-936855-99-9  
24,90 €

**3**



Williams, Mark; John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn  
**Der achtsame Weg durch die Depression**

gebundene Ausgabe mit 2 CDs  
ISBN 978-3-936855-80-7  
39,90 €

**4**



Kabat-Zinn, Jon  
**Achtsamkeit für Anfänger**

Halbleinenband mit CD  
ISBN 978-3-936855-61-6  
19,90 €

**5**



Chödrön, Pema  
**Geh an die Orte, die du fürchtest**

ISBN 978-3-936855-67-8  
14,90 €

**6**



Kabat-Zinn, Myla & Jon  
**Mit Kindern wachsen**

ISBN 978-3-936855-48-7  
18,80 €

**7**



Kabat-Zinn, Jon  
**Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben**

Halbleinenband mit 2 CDs  
ISBN 978-3-936855-56-2  
24,90 €

**8**



Kabat-Zinn, Jon  
**108 Momente der Achtsamkeit**

gebundene Ausgabe, durchgehend vierfarbig illustriert  
ISBN 978-3-936855-68-5  
12,90 €

**9**



Aldort, Naomi  
**Von der Erziehung zur Einfühlung**

ISBN 978-3-936855-64-7  
16,90 €

**10<sup>a</sup>**



Rumi  
**Die Musik, die wir sind**

ISBN 978-3-936855-86-9  
9,90 €

**10<sup>b</sup>**



Cozolino, Louis  
**Das Herz der Psychotherapie**

ISBN 978-3-936855-87-6  
24,90 €