

Bücher und CDs zum Thema "Achtsamkeit"

Achtsamkeit und Mitgefühl

Mut zur Muße statt Hektik und Burnout

von Sylvia Wetzel und Luise Reddemann | Klett-Cotta, 2015

Das Einmaleins der Achtsamkeit

Vom sorgsamem Umgang mit alltäglichen Gefühlen

von Jessica Wilker und Wayne Sutherland | HERDER spektrum, 2011

Das Einmaleins der Gelassenheit

Vom besseren Umgang mit uns selbst

von Jessica Wilker und Wayne Sutherland | HERDER spektrum, 2012

Das Leben annehmen

So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

von Matthias Wengenroth (Autor) | Verlag Hans Huber, 2. Aufl. 2013

Der achtsame Weg zur Selbstliebe

Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit

von Christopher Germer (Autor), Christine Bendner (Übersetzer) | Arbor, 2011

Die schöne Kunst des Innehaltens

Durch Meditation zu innerem Frieden finden

von Christophe André (Autor), Elisabeth Liebl (Übersetzer) | Kailash, 2012

Einführung in die Buddhistische Psychotherapie + CD

Eine Integration buddhistischer und psychotherapeutischer Methoden

von Matthias Ennenbach | Windpferd, 2012

Heilmeditationen

Gebundene Ausgabe mit CD

von Ulli Olvedi (Autor) | nymphenburger, 2013

Meditation für Anfänger

Inklusive einer CD mit sechs geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden

von Jack Kornfield | Arkana, 2007

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Gebundene Ausgabe – Audiobook

von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin | Arbor, 2014

Wenn Kirschblüten fallen

Geführte Meditationen, die den Geist befreien

Audio-CD von Sandy Taikyū Kuhn Shimu (Autor) | Schirner, 2012