



Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien -



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien -

Vidyamala Burch

Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - Vidyamala Burch

 [Download Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsam ...pdf](#)

 [Online lesen Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achts ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - Vidyamala Burch

320 Seiten

Pressestimmen

„In diesem Buch zeigt Vidyamala Burch, wie wir uns durch Achtsamkeit mit unseren Erfahrungen anfreunden können, so unangenehm und angenehm sie auch sein mögen. Dies ist ein schönes und sehr wichtiges Buch. Es könnte Ihr Leben retten - oder es Ihnen zurückgeben.“ (Jon Kabat-Zinn)

Kurzbeschreibung

Friedensverhandlungen mit dem Schmerz aufnehmen

Die meisten Ratgeber zum Umgang mit Schmerz scheinen dem militärischen Vokabular entnommen zu sein: den Schmerz bekämpfen, Strategien gegen den Schmerz, sich vom Schmerz nicht unterkriegen lassen. Dieses Buch bietet »Friedensverhandlungen mit dem Schmerz« an – einen Weg, dem Leiden respektvoll zu begegnen und seine Botschaft zu verstehen. Inspiriert von der buddhistischen Achtsamkeitstechnik hat Vidyamala Burch, die seit Jahrzehnten unter starken Schmerzen leidet, ein sanftes Programm entwickelt, mit dem Schmerz leben zu lernen. Da chronische Schmerzen oft therapieresistent sind, zeigt sie, wie wir die psychisch-emotionale Dimension von Schmerz bewältigen können. Ihn zu akzeptieren ist der erste Schritt. Ein sanftes Übungsprogramm mit Yoga und Atemübungen zeigt, wie es konkret geht.

- Ein sanftes Anti-Schmerz-Programm mit Hilfe von Meditation, Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- In Deutschland leiden ca. 8 Mio. Menschen an schweren Dauerschmerzen (lt. DEUTSCHER SCHMERZLIGA)

Klappentext

"In diesem Buch zeigt Vidyamala Burch, wie wir uns durch Achtsamkeit mit unseren Erfahrungen anfreunden können, so unangenehm und angenehm sie auch sein mögen. Dies ist ein schönes und sehr wichtiges Buch. Es könnte Ihr Leben retten - oder es Ihnen zurückgeben." Jon Kabat-Zinn

Download and Read Online Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - Vidyamala Burch #FT5BJ3L47UZ

Lesen Sie Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch für online ebook Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch Bücher online zu lesen. Online Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch ebook PDF herunterladen Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch Doc Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch Mobipocket Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien - von Vidyamala Burch EPub