Erschienen am 15.10.2010
200 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-760-3

Doris Kirch

# Geführte Meditationen: Fantasiereisen & Imaginationen

## Ein Handbuch zum fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten

„Geführte Meditationen“ – darunter ist mehr zu verstehen als sanfte Geschichtchen zur Entspannung für Kinder und Esoteriker, haben doch selbst einfache, spannungslose Anleitungen bereits tiefe Auswirkungen auf die menschliche Psyche.

In diesem Buch wird die Arbeit mit inneren Bildern erstmals komplett systematisiert. Insofern ist es ein solides Fachbuch, das Wissen darüber vermittelt, fertige Anleitungen fachgerecht zu überarbeiten oder selbst welche zu schreiben. Leserinnen und Leser lernen auf diesem Wege, Einsatzmöglichkeiten professionell zu planen und Fantasiereisen bzw. Imaginationen verantwortungsbewusst anzuleiten.

Notwendiges tiefenpsychologisches Grundlagenwissen wird in diesem Zusammenhang leicht verständlich aufbereitet. Die Leser lernen anhand von praktischen Beispielen, produktive von wenig oder gar kontraproduktiven Anleitungen zu unterscheiden und Fehler zu vermeiden. Ein solides und klar gegliedertes Handbuch, das Sicherheit und Orientierung im Umgang mit Geführten Meditationen vermittelt.

# Autorenprofil

## Doris Kirch

Doris Kirch ist Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin und sie bildet seit über zwanzig Jahren Achtsamkeitstrainer aus. Ihre Leidenschaft, die sie bereits vor über drei Jahrzehnten zum Beruf gemacht hat, gilt dem Weg des Buddha, dem sie seit 1985 zunächst im Zen und später in der Theravada-Tradition folgt. Wenn sie nicht lehrt oder meditiert, liest und kocht sie gerne, mag Gartenarbeit, gute Gespräche und lange Strandspaziergänge.

**Junfermann Verlag GmbH**
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de