



Erschienen am 19.02.2021  
184 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-7495-0163-2

Detlef Schönherr

## Anleitung zur Atemmeditation

Entspannung und innere Ruhe finden

Dieses Buch leitet zum Lernen und Üben der Atemmeditation an, in der Haltung des stillen, möglichst regungslosen Sitzens.

Atemmeditation ist Entspannung durch aufmerksames Ein- und Ausatmen. Gedanken und Gefühle, die dabei aufkommen, lösen sich in der Konzentration auf den Atem auf. Zum einen kehren Stille und innere Ruhe ein, aus denen Sie zum einen neue Kraft schöpfen können, um zu verändern, was verändert werden kann. Zum anderen erwächst aus Stille und Ruhe die Gelassenheit, Unveränderliches anzunehmen und Vergängliches loszulassen.

Das Buch bietet eine Vielzahl von Meditationsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene und erläutert die Grundlagen der Atemmeditation sowie ihre Wurzeln in der buddhistischen Philosophie.

- Praxisnah: Übungen der Atemmeditation werden ausführlich beschrieben.
- Unabhängig: Alle Übungen können ohne weitere Anleitung durchgeführt werden.
- Kompetent: Der Autor lehrt Meditation für Entspannung, Selbsterfahrung und Psychotherapie.

## Autorenprofil

### Detlef Schönherr

Dr. Detlef Schönherr arbeitet selbstständig als Coach für Führungskräfte und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis in Sessenbach/Westerwald. Er ist Ausbilder für NLP und Hypnose. Zuvor war er als Redenschreiber in der Politik sowie Journalist und Kriegsberichterstatter tätig. [www.hypnose-schoenherr.de](http://www.hypnose-schoenherr.de)