Erschienen am 23.10.2015
256 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-087-3

Michael Huppertz

Achtsamkeitsübungen

Experimente mit einem anderen Lebensgefühl
99 Anleitungen für die Praxis

In dieser Sammlung werden 99 Achtsamkeitsübungen mit zahlreichen Varianten vorgestellt. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf sinnliche Eindrücke und Atmosphären, Körper und Bewegung, Gedanken und Gefühle sowie unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur nichtmenschlichen Umwelt. Allzu Selbstverständliches wird beachtet, der Hintergrund wird zum Vordergrund, die Gegenwart zum Experiment. Die Übungen ermutigen, die gegenwärtige Situation und unsere Resonanz differenziert und absichtslos wahrzunehmen und dabie Distanz, Akzeptanz und Gelassenheit zu entwickeln. Dieses Buch entfaltet eine umfassend und alltagnahe Haltung der Achtsamkeit, die die Lebensweise und das Lebensgefühl verändern kann.
Für diese Neuauflage wurde das Buch um 14 neue Übungen, Varianten, Kommentare und ein ausführliches Nachwort zu aktuellen Themen des Konzepts und der Praxis der Achtsamkeit ergänzt.

Autorenprofil

Michael Huppertz

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, studierte Soziologie, Philosophie und Medizin. Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und Meditation. Aufsätze, Workshops und Vorträge zu den Themen des Buches.