



**Doris Iding**  
**Ganz bei mir**  
**Das Journal für mehr Ruhe und Gelassenheit**

Erschienen am 24.05.2019  
192 Seiten, kartoniert  
Format: 15.4 x 21.3 cm  
ISBN: 978-3-95571-889-3

Doris Iding

## Ganz bei mir

Das Journal für mehr Ruhe und Gelassenheit

Selbstakzeptanz statt Selbstoptimierung

Wäre es nicht schön, wenn wir wieder mehr bei uns selbst und unseren Bedürfnissen ankommen könnten, statt äußeren Idealen hinterherzulaufen? Durch die Vielzahl an Informationen, durch Reizüberflutung und die Sozialen Medien verlieren wir immer mehr den Zugang zu dem Wissen in uns, wer und was uns guttut und was wir brauchen. Aspekte wie Selbstmitgefühl, innere Entwicklung, Inspirationen, Dankbarkeit und Achtsamkeit werden in Form von Impulsen und Übungen vermittelt und regen den Leser dazu an, der eigenen inneren Stimme wieder mehr zu vertrauen.

- Selbstreflexionsübungen unterstützen dabei, den eigenen Weg klarer zu sehen.
- Meditationen beschreiben, wie es möglich wird, den inneren Kompass zu finden.
- Wochen-, Monats- und Jahresreflexionen helfen bei der Umsetzung.
- Es gibt Raum für kleine Inspirationen und große Visionen.
- Erkenntnisse aus der Hirnforschung, dem Buddhismus und der Positiven Psychologie sind integriert.
- Inklusive mp3-Meditationen.

## Biografien

Doris Iding

Doris Iding ist Meditations-, MBRS-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin. Sie arbeitet als Seminarleiterin und gibt Achtsamkeitsseminare in Firmen und mit Privatpersonen. Sie ist auch Buchautorin sowie Redakteurin der Zeitschrift Yoga aktuell. Darüber hinaus bildet sie seit vielen Jahren angehende Yogalehrer im Bereich Achtsamkeit und Yoga-Philosophie aus. 18 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

---

**Junfermann Verlag GmbH**

Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn

Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de)

<http://www.junfermann.de>