



**Edel Maex**  
**Mindfulness - Gelebte Achtsamkeit**  
**Das 8-Wochen-Übungsprogramm**  
**Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn**

Erschienen am 22.06.2018  
224 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0 cm  
ISBN: 978-3-95571-671-4

Edel Maex

## Mindfulness - Gelebte Achtsamkeit

Das 8-Wochen-Übungsprogramm  
Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Manchmal ist das Leben wie eine Achterbahnfahrt! Die verschiedenen Hoch- und Tiefphasen erfordern gute Nerven und ein gewisses Maß an Resilienz. Vor allem das Konzept der Achtsamkeit (engl. mindfulness) hat sich als enorm wirkungsvoll erwiesen, um die Turbulenzen des Alltags gut zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Fachlich fundiert, einfühlsam und nah am Leben begleitet dieses Buch den Leser in seiner täglichen privaten Achtsamkeitspraxis. Es vermittelt ein 8-Wochen-Programm, das auch in Stresszeiten gut und einfach umzusetzen ist. Von der Bedeutung des Atemraums bis hin zu typischen Ermüdungsfallen werden alle wichtigen Aspekte, die zur Aneignung dieses Tools benötigt werden, anschaulich vorgestellt. Schön bebildert und Schritt für Schritt führt Edel Maex tiefer in die Thematik ein und vermittelt die wohlthuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper und Seele.

## Biografien

Edel Maex

Dr. Edel Maex ist Achtsamkeitstrainer und Psychiater in der ZNA Stressklinik in Antwerpen ([www.levenindemaalstroom.be/nl](http://www.levenindemaalstroom.be/nl)).