



## Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen)**

*Sylvia Wetzel*

**Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) Sylvia Wetzel**

 [Download Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt He ...pdf](#)

 [Online lesen Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) Sylvia Wetzel**

---

210 Seiten

Pressestimmen

»Für die Meditationslehrerin Sylvia Wetzel heißt der Schlüssel zu einem glücklichen Leben "Mut zur Muße". Zahlreiche im Buch enthaltene Übungen dienen dazu, Achtsamkeit und Mitgefühl erfahrbar zu machen, sich umzuorientieren und Burnout zu vermeiden.«

KGS Körper, Geist & Seele, Januar 2016

»Sylvia Wetzel, eine der führenden buddhistischen Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum, zeigt in diesem Buch auf, wie wir mehr Achtsamkeit und Mitgefühl für uns selbst und andere Menschen entwickeln können. Die zahlreichen Übungen sind leicht nachvollziehbar und sehr alltagstauglich. Sie machen deutlich, dass es weniger um eine Erleuchtung auf dem Kissen geht, sondern vielmehr um eine gelebte Spiritualität mitten im Alltag, die uns darin unterstützt, heiterer und gelassenener zu werden.«

Yoga Aktuell, Oktober 2015

»Bisher hat mich kein Buch über "Gutes Leben" so in den Bann gezogen wie dieses. ... Das Buch hat bei mir selbst den Wunsch ausgelöst, mir Freundinnen zu suchen, mit denen ich gemeinsam das Buch lese und die vorgeschlagenen Übungen praktiziere. Die im Buch angesprochenen Themen können alle unterstützend in unsere Heilarbeit einbezogen werden. Absolut empfehlenswert.«

Anja Kraus, Lachesis Fachzeitschrift des Berufsverbandes für Heilpraktikerinnen, April 2015

»Das Buch bietet eine praxisorientierte Handlungsanleitung. Klaus Theuretzbacher und Peter Nemetschek geben einen guten und reich bebilderten Einblick in ihre kreativen Ideen und Sichtweisen. ...

Empfehlenswert für geübte Beraterinnen sowie Supervisoren. ... Ein vielseitig einsetzbares und verständlich geschriebenes Ermutigungs-Werk.«

Andreas Zimmermann, CLS Initiative Christliche Lebensberatung und Seelsorge, April 2015

»In ihrem dichten, gut verständlichen und mit vielen Übungsvorschlägen angereicherten Text verwebt sie Lesefrüchte ... mit traditioneller, buddhistischer Lehre, psychologischer Forschung, politischer Wachheit und Erfahrungen aus ihrer langjährigen Praxis als Meditationslehrerin. ... Eine ergiebige Lektüre für alle, die lernen, üben oder beides möchten.«

Susanne Billig, Buddhismus Aktuell, Oktober 2014

»Das Buch besticht als eine intensive geistige, spirituelle und praktische Anleitung, das eigene Leben durch Achtsamkeit, Solidarität und Muße zu prägen. Eine Lebensaufgabe, die Sylvia Wetzel selbst überzeugend lebt und daher auch überzeugend vermitteln kann.«

Norbert Copray, Publik Forum, 23.5.2014 Werbetext

Die Stress-Spirale beenden: Mit Mitgefühl und Achtsamkeit besser leben Kurzbeschreibung

Die bekannte Meditationslehrerin Sylvia Wetzel zeigt an vielen praktischen Übungen und erklärenden Texten, wie mit einer achtsamen und von Mitgefühl bestimmten Lebensweise ein besseres Leben gelingen kann.

Philosophen der Antike, buddhistische Weise und Psychotherapeuten in der Gegenwart haben etwas gemeinsam: Sie wollen wissen, was ein gutes Leben ausmacht und wie dies realisiert werden kann. Für die bekannte Meditationslehrerin Sylvia Wetzel heißt der Schlüssel »Mut zur Muße«. Die Fähigkeit innezuhalten, die eigene Verfassung zu spüren, sich den Luxus zu erlauben, selbst zu denken, bilden die Grundlage für ein sinnerfülltes Leben. Als Wege der Annäherung daran beschreibt sie die hohe Wirksamkeit

einer achtsamen und von Mitgefühl bestimmten Lebensweise.

Zahlreiche im Buch enthaltene Übungen dienen dazu, Achtsamkeit und Mitgefühl erfahrbar zu machen. Kurzfristige und kurzsichtige Ziele, die heute viele Menschen in den Burnout treiben, treten durch die hier beschriebene Umorientierung von selbst in den Hintergrund.

Download and Read Online Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) Sylvia Wetzel #X8SZIBN7LR6

Lesen Sie Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel für online ebookAchtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel Bücher online zu lesen. Online Achtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel ebook PDF herunterladenAchtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel DocAchtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel MobiPocketAchtsamkeit und Mitgefühl: Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen) von Sylvia Wetzel EPub