



PRESSEMITTEILUNG

Martin Boroson

Ein Moment reicht Ruhe finden in der Hektik des Alltags

- Die Basisminute - eine bewährte Methode für Entspannung und Stressmanagement, mit der wir in alltäglichen Situationen auftanken können
- Alltagstauglich und realitätsnah
- Schnelles Lesen, einfaches Anwenden

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

1 Minute + 1 Meditation = 24/7 Ruhe

Das Jahr 2015 hat begonnen, Zeit für neue Vorsätze, die uns helfen, unser Leben und unseren Alltag zu verbessern, Stress zu verringern und ausgeglichener zu werden, zum Beispiel mit Meditation. Keine Zeit? Diese Ausrede gilt nicht mehr. Martin Boroson zeigt: Ein Moment reicht.

„Du wirst ein völlig neues Zeitverständnis entwickeln und Techniken erlernen, mit deren Hilfe du einen Tag, der sich gedrängt und hektisch anfühlt, zu einem Tag machen kannst, der dir Weite und unzählige Möglichkeiten schenkt“, sagt Boroson, über *One Moment Meditation*, ein effektives Werkzeug, das sich problemlos in jeden Alltag integrieren lässt.

Boroson erklärt, wie seine Meditation hilft, „Stresslevel augenblicklich zu reduzieren“. In unserer Informationsgesellschaft, in der Stress- und Zeitmanagement Hand in Hand gehen und sich teilweise nur schwer bewältigen lassen, sind Unaufmerksamkeit, Müdigkeit, Gereiztheit, sowie körperliche Stresssymptome keine Seltenheit. Um Stärke und Balance zu finden, bietet Meditation einen idealen Ansatzpunkt, Ruhe und Gelassenheit in diesen Alltag zu bringen.

In „*Ein Moment reicht- Ruhe finden in der Hektik des Alltags*“ veranschaulicht Boroson seine Meditationstechnik, durch die man ungenutzte Momente im alltäglichen Leben nutzen kann: Sie hilft zu sich selbst und zur tatsächlichen Gegenwart des puren Seins zurück zu kehren.

In der komprimierten Geschenkausgabe des ursprünglichen Buches „*one moment meditation – Stille in einer hektischen Welt*“ erläutert Boroson in vierzehn kurzen Kapiteln die Meditations-technik der Basisminute, ihre Vorteile und vielfältigen, positiven Nebenwirkungen. Die Meditation kann einfach in den Alltag integriert werden und so Alltagsbelastungen minimieren.

So kann sogar die Toilette ein Platz werden, um Raum für sich und einen Moment für die Meditation zu finden. Er erklärt: „Wenn du die Basisminute regelmäßig praktizierst, wirst du feststellen: Ganz gleich, wie beschäftigt du bist – im Laufe eines Tages gibt es viele Minuten, in denen du dir theoretisch Zeit für eine Basisminute nehmen könntest. Allein schon diese Feststellung kann dein Verhältnis zur Zeit verändern, denn indem du diese Lücken wahrnimmst, hält dein Geist bereits inne – wenn auch nur kurz -, statt kopflos voranzustürmen.“

Die Konsequenzen wirken sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden sondern auch auf die emotionale Intelligenz, das soziale Miteinander und das allgemeine Zeitempfinden aus. Er fasst zusammen: „In aller Kürze könnte man sagen: Wenn du im Moment bist, befindest du dich jenseits der Zeit.“

Text: Anna Maria Rose



Martin Boroson
Ein Moment reicht
Ruhe finden in der Hektik des Alltags
ca. 100 Seiten
€ 7,95 [D] / € 8,20 [A]
Erscheinungstermin: März 2015
ISBN 978-3-89901-960-5
Auch als E-Book erhältlich



Martin Boroson
One Moment Meditation
€ 17,95 [D] / € 18,50 [A]
Bereits erschienen
ISBN 978-3-89901-548-5
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DEN AUTOR



MARTIN BOROSON

Martin Boroson steht für eine neue Generation von Meditationslehrern. Der gebürtige New Yorker hat Philosophie und Wirtschaft studiert und sich viele Jahre mit Transpersonaler Psychologie und Zen beschäftigt. Er arbeitet heute in den USA als Unternehmensberater und bietet One Moment Meditation® Trainings an.

- martinboroson.com
- onemomentmeditation.com

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J. Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J. Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de