



PRESSEMITTEILUNG

Glen Schneider

Zehn Atemzüge zum Glück

- Glück zur Gewohnheit werden lassen
- Einfache Methode, um positive Erfahrungen im Körper zu verankern
- Mit einem Vorwort von Thich Nhat Hanh

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Schöne Augenblicke festhalten

Im Leben gibt es immer wieder Momente, in denen wir Glück spüren, Augenblicke, die unser Herz berühren. Dabei kann es sich um die Begegnung mit einem Menschen handeln oder eine Erfahrung in der Natur. Mit Hilfe der Praxis der Zehn Atemzüge gelingt es, die Gefühle der tiefen Verbundenheit im Körper zu verankern, das innere Erleben auszuweiten, um so den Alltag intensiver zu gestalten. Durch eine kontinuierliche Stille-Übung lässt sich der Bewusstseinszustand von Fülle und Freude auf eine wunderbar leichte Art und Weise trainieren. Zehn achtsame Atemzüge - und das Leben ist nicht mehr das, was es vorher war. Die Methode ist so einfach wie revolutionär!

Im Alltag fehlt es oft an Zeit und Raum, um innezuhalten, die alltägliche Routine zu durchbrechen und Körper und Geist zusammenzuführen. Viele Menschen sind nicht daran gewöhnt, präsent zu sein und es fällt ihnen schwer, im Hier und Jetzt anzukommen, weil die Gedanken ständig mit dem beschäftigt sind, was gestern war und morgen sein könnte.

In den Köpfen ist es laut, dabei ist es die Stille, aus der Glück und Freude in unser Leben treten. Die Praxis der Zehn Atemzüge ist eine besonders einfache und überall um- und einsetzbare Methode, um dem eigenen Leben mehr Tiefe zu geben.

Jeder Mensch kennt Augenblicke, die er gerne festhalten möchte. Momente, in denen eine Begegnung mit einem Menschen oder eine Erfahrung in der Natur das Herz öffnen. Wenn wir uns darin üben, solche Erfahrungen der Verbundenheit, in unserem Körper zu verankern, schaffen wir es immer öfter, in diesen Zustand der Gegenwärtigkeit zu gelangen, Gelassenheit und Ruhe zu erleben. Das ist ohne Vorbereitungszeit möglich, denn wir tragen das, was uns in diese Präsenz führt, immer bereits in uns: den Atem.

Sobald wir Abläufe entwickeln, in denen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, weiten wir die Erfahrung des Augenblicks in uns aus. Glück und Freude werden zu unserer neuen Gewohnheit. Alle Rollen, die wir im Alltag spielen, verlieren im Angesicht der wahren Natur der Realität an Bedeutung.

Wenn die Masken fallen, ist der Weg frei, sich selbst, anderen und der Welt immer wieder auf einer tieferen Ebene zu begegnen und anhaltende Freude zu erleben. Die Praxis der Zehn Atemzüge bietet einen direkten Zugang zu jenem Glück, das nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Sie verbindet uralte Weisheit mit den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften, die Wirksamkeit von Atemtechniken auf die Entwicklung des Gehirns und das Wohlbefinden des Menschen erforschen.

Mit jedem bewussten Atemzug werden das Schöne und Gute in unserem Inneren genährt. Mit jeder abgeschlossenen Atem-Sequenz neue neuronale Bahnen geschaffen, die die positiven Gefühle im Körper verankern. Der Mensch lernt, wie gut es ihm tut, innezuhalten, in einer hektischen Welt und die Verbundenheit mit sich selbst, anderen und der Natur wieder zu genießen. Es geht darum, sich die eigene, tiefe Sehnsucht zu erfüllen, in einer Gesellschaft, die sich in großen Teilen von sich selbst entfremdet hat.

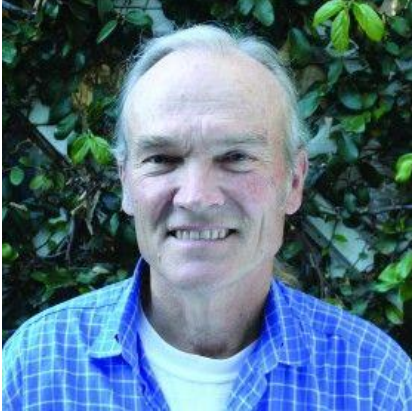


Glen Schneider
Zehn Atemzüge zum Glück

128 Seiten, Hardcover
Format: 16 x 10cm
€ 9,95 [D] € 10,30 [A]
Erscheinungstermin:
19. September 2016

ISBN 978-3-95883-101-8

ÜBER DEN AUTOR



GLEN SCHNEIDER hat einen Abschluss vom Harvard College in Cambridge, Massachusetts, und ist heute als Naturforscher und Gärtner für die Sanierung lokaler Ökosysteme tätig. Er lebt in Berkeley, Kalifornien, und ist dort der Gründer der Buckeye Sangha. 2011 wurde er von Thich Nhat Hanh als Dharma-Lehrer ordiniert.

ÜBER DEN VERLAG

Mit seinen zeitlosen, existenziellen Themen erschließt der Theseus-Verlag die Welt des Buddhismus und der fernöstlichen Spiritualität - immer für ein europäisches Publikum aufbereitet - als ein Angebot der Orientierung und Hilfe in schweren Zeiten. Ziele und Wege können klarer gesehen und LeserInnen zum Wesentliche, zu sich selbst geführt werden. Auch fernöstliche Bewegungen - meditationen, Entspannungstechniken und Übungswege für Körper und Geist, wie Yoga und Thai Chi, gehören zum Themenspektrum von Theseus. Zu den bekanntesten Autoren des Theseus Verlags zählen der Dalai Lama und Thich Nhat Hanh.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

PRESSEKONTAKT

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

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