



## PRESSEMITTEILUNG

### Thich Nhat Hanh Mit dem Atem zu Frieden und Freude

- Den Alltag meistern durch Achtsamkeit
- Vertrauen und Zuversicht gewinnen
- Mit einfachen, wirkungsvollen Übungen und Meditationen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Mit dem Atem zu Frieden und Freude

Vom weltweit geschätzten spirituellen Führer, Friedensaktivisten, Zen-Meister und Poeten, dem vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh, sind drei Bücher neu aufgelegt worden, die mit ihrer berührenden Einfachheit tiefes buddhistisches Wissen vermitteln und seine weltweite Anhängerschaft begeistern werden.

Gerade weil es Thich Nhat Than eine Herzensangelegenheit ist, die spirituellen Wurzeln des Buddhismus mit den aktuellen brennenden Fragen der westlichen Zivilisation zu verbinden, haben seine als harmlose Geschichten verkleideten Weisheiten so eine nachhaltige und tiefe Wirkung.

In seiner Schritt-für-Schritt-Beschreibung zur Beobachtenden Meditation vermittelt der Bestsellerautor in „**Das Wunder des bewussten Atmens**“ in sechzehn Übungen, wie achtsames Atmen Harmonie im Körper erzeugt und Körper und Geist wieder miteinander verbindet. Das Sutra des bewussten Atmens, eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit, gliedert Thich Nhat Hanh in sechs Abschnitte. Und Achtsamkeit ist der wichtigste Faktor des Erwachens. Thich Nhat Hanh versteht es, die Reise durch den Körper zu einem Schlüssel für mehr Wohlbefinden im Alltag zu gestalten, um Befreiung zu erleben.

Das von Ursula Hanselmann zusammengestellte Buch „**Im Hier und Jetzt zu Hause sein**“ offenbart mit Inspirationen von Thich Nhat Hanh eine Vielzahl von Anregungen, um sich schnell und wirksam wieder im Hier und Jetzt zu verankern, wenn der Alltag einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Die buddhistische Praxis der Kultivierung des Geistes vom Nichtstun, Innehalten, Präsentsein und reiner Daseinsfreude, ist verpackt in kleine Geschichten, die stimulieren, beruhigen und ermutigen, um alte Gewohnheiten und Denkmuster zu ändern und loszulassen.

Hinter der poetischen deutschen Übersetzung „**Der Geruch von frisch geschnittenem Gras**“ verbirgt sich die Anleitung zur Geh-Meditation, deren Ziel und Zweck das achtsame Gehen und nicht das Ankommen ist. Thich Nhat Hanh formuliert sein Geheimnis wie folgt: „Gehen Sie so, dass Sie nur Frieden in Ihrem Fußabdruck hinterlassen.“ Und wie man wie ein Buddha geht - behutsam, ruhig und aufmerksam -, leitet der Zen-Meister ebenso ruhig, ausführlich und achtsam an, dass das Buddha-Lächeln im Atemrhythmus wie von selbst erscheint. Friedvolle, achtsame Schritte für die Zukunft der Menschheit ...

Alle drei Büchlein eignen sich hervorragend als Geschenk, das nachhaltigen Eindruck macht und eine tiefe

Wertschätzung vermittelt, da sie dem Beschenkten weit mehr geben als Lektüre.



Thich Nhat Hanh

**Der Geruch von frisch geschnittenem Gras**  
ISBN 978-3-95883-080-6  
96 Seiten

**Im Hier und Jetzt zuhause sein**  
ISBN 978-3-95883-081-3  
144 Seiten

**Das Wunder des bewussten Atmens**  
ISBN 978-3-95883-082-0  
144 Seiten

Je 9,95 €  
Erscheinungstermin: März 2016  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DEN AUTOR



**THICH NHAT HANH**  
vietnamesischer Zen-Meister, gehört als Vertreter eines sozial engagierten Buddhismus zu den bedeutendsten spirituellen Persönlichkeiten der Gegenwart. Seine besondere Fähigkeit, die Bedeutung der Lehre des Buddha für die heutige Zeit verständlich zu machen, haben ihn weltweit bekannt gemacht. Seine Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt.

[www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

## 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

**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](mailto:julia.meier@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)