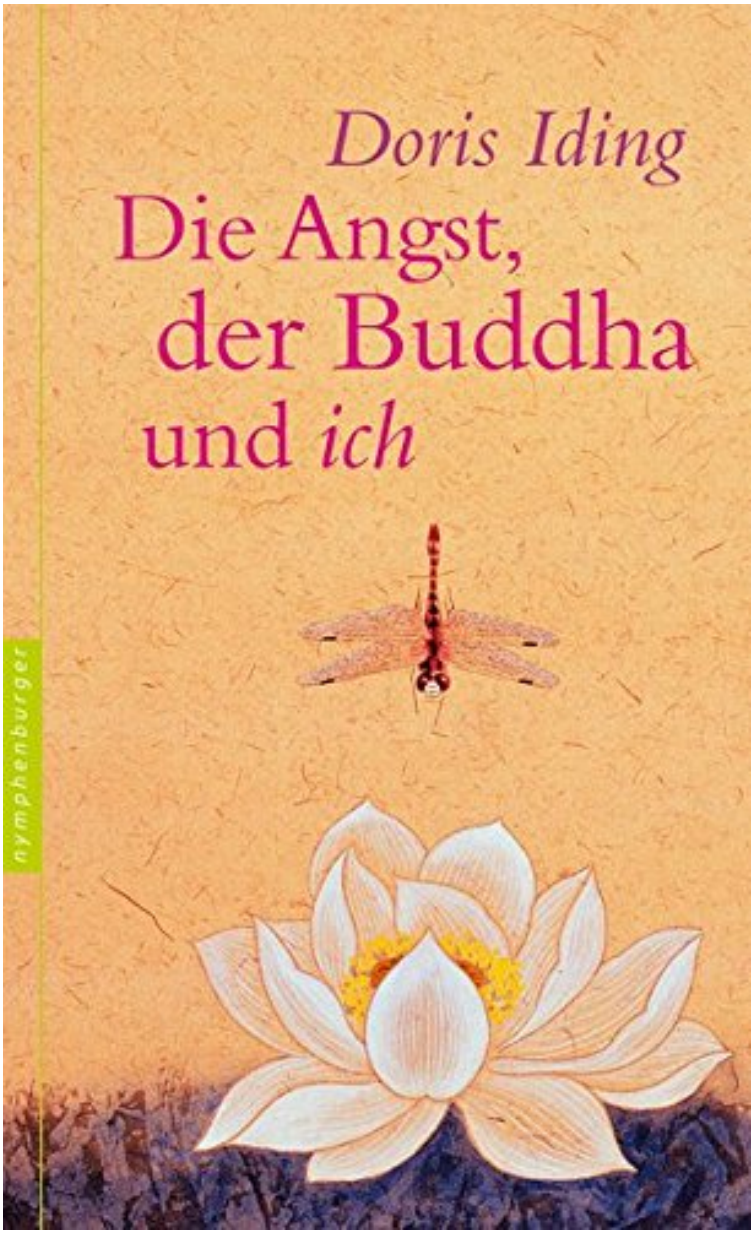
(Free and download) Die Angst, der Buddha und ich

Die Angst, der Buddha und ich

Von Doris Iding
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #296573 in BcherMarke: NymphenburgerVerffentlicht am: 2013-03-15Abmessungen: 8.31 x 1.06b x 5.04l, Einband: Gebundene Ausgabe216 Seiten | File size: 57.Mb

Von Doris Iding : Die Angst, der Buddha und ich before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Angst, der Buddha und ich:

ProduktbeschreibungGebundenes Buch"Eines Nachts wurde ich wach und sah nur noch Schnee vor meinen Augen." Trotz jahrelanger spiritueller Praxis leidet Doris Iding an einer Angststrung. Sie erforscht die tiefen Ursachen, nimmt sich u. a. endlich wieder Zeit fr sich selbst, zieht ihre Siebenmeilenstiefel der Facebook- und iPhone-Welt aus und geht wieder barfu Schritt fr Schritt. Sie befragt spirituelle Lehrer unserer Zeit, rzte, Yoga- und Meditationslehrer und Therapeuten zum Thema Angst und stellt fest, dass Angst das Tabuthema der spirituellen Szene ist. ber ihre persnliche Geschichte hinaus gibt sie viele Hilfestellungen fr Betroffene und zeigt, wie ihr die Prinzipien der buddhistischen Psychologie konkret geholfen haben.

Kurzbeschreibung'Eines Nachts wurde ich wach und sah nur noch Schnee vor meinen Augen.' Trotz jahrelanger spiritueller Praxis leidet Doris Iding an einer Angststrung. Sie erforscht die tiefen Ursachen, nimmt sich u. a. endlich wieder Zeit fr sich selbst, zieht ihre Siebenmeilenstiefel der Facebook- und iPhone-Welt aus und geht wieder barfu Schritt fr Schritt. Sie befragt spirituelle Lehrer unserer Zeit, rzte, Yoga- und Meditationslehrer und Therapeuten zum Thema Angst und stellt fest, dass Angst das Tabuthema der spirituellen Szene ist. ber ihre persnliche Geschichte hinaus gibt sie viele Hilfestellungen fr Betroffene und zeigt, wie ihr die Prinzipien der buddhistischen Psychologie konkret geholfen haben.ber den Autor und weitere MitwirkendeDoris Iding ist Ethnologin und Yogalehrerin. Sie lebt und arbeitet in Mnchen als freie Journalistin, Ghostwriterin fr die Themenbereiche Spiritualitt, Psychologie und Sie unterrichtet auch als Dozentin bei Yogalehrerausbildungen zum Thema Yogaphilosophie. Sie praktiziert seit Jahren Meditation, ist in mehreren buddhistischen und der yogischen Philosophie zu Hause und hat in ihrer Journalistin viele groe Meister persnlich kennengelernt interviewt.