

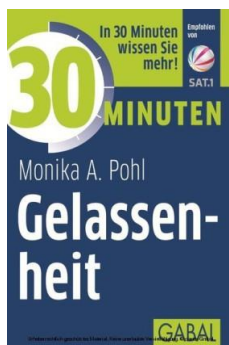
Hehn, Svea von:
Achtsamkeit in Beruf und Alltag
Freiburg : Haufe, 2015
Standort: Mcl Hehn

Dieser Miniratgeber im handlichen Taschenbuchformat bietet einen Ersteinstieg in das weiterhin gefragte Thema "Achtsamkeit": Neben den Ursprüngen und modernen Forschungsergebnissen, werden Anwendungstechniken und Übungen in der entsprechenden Kürze vorgestellt.



Kabat-Zinn, Jon:
Im Alltag Ruhe finden : Meditationen für ein gelassenes Leben
München : Knauer Taschenbuch, 2015
Standort: Mcl Kabat-Zinn

Meditieren kann man im Gehen, im Stehen und im Liegen, zu Hause und unterwegs, beim Treppensteigen und sogar beim Geschirrspülen. Der weltbekannte Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn bietet eine Fülle von Übungen, durch die man lernen kann, alle Situationen im Leben mit erhöhter Achtsamkeit und Ruhe zu meistern. Auf diese Weise bleibt man auch im stressigen Alltagstrubel kontinuierlich in seiner inneren Mitte.



Pohl, Monika A.:
30 Minuten Gelassenheit
München : dtv, 2014
Standort: Mcl3 Pohl + Spiritualität Pohl

eBook geeignet für  

Eine hohe Arbeitsbelastung, private Konflikte oder unvorhergesehene Ärgernisse, immer wieder laufen wir Gefahr, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren. Passiert dies zu oft, fühlen wir uns bald leer und ausgebrannt und manövrieren uns auf Dauer sogar in ein Burnout. Doch so weit muss es nicht kommen. Monika A. Pohl zeigt, wie Sie in schwierigen Situationen innere Ruhe bewahren und angemessen reagieren, ohne sich emotional zu verausgaben.



STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM
AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON 08031 / 3651443
GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR SAMSTAG 10 -13 UHR
E-MAIL: stadtbibliothek@rosenheim.de
INTERNET: <http://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>