

Leseprobe

Jack Kornfield

Meditations-Praxis

12 grundlegende Übungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Erscheinungstermin: 25. Oktober 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

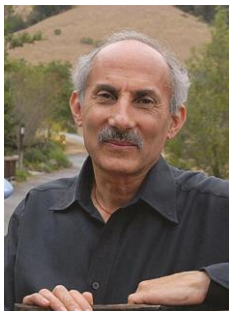
- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

In seiner gewohnt offenen Art legt der Meditationslehrer und Bestsellerautor Jack Kornfield hier eine Anleitung zur Meditation vor. Unabhängig von Konfession oder Glauben erlaubt sie dem interessierten Hörer, Schritt für Schritt innere Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln – Qualitäten, die bei der Meisterung unseres hektischen Alltags von unschätzbarem Vorteil sind.

Geführte Meditationen, auch ohne Vorkenntnisse sofort anwendbar.

2 CDs, Laufzeit 2 Std. 8 min.



© Robert Vente

Autor

Jack Kornfield

Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut, war Mönch in Thailand, Burma und Indien und zählt zu den weltweit anerkannten Vermittlern von buddhistischem Gedankengut für den westlichen Alltag. Er gründete die *Insight Meditation Society* in Massachusetts und das *Spirit Rock Center* in Kalifornien, wo er heute lebt.

