

Mit Achtsamkeit ein bewussteres Leben führen und sich am Augenblick erfreuen

30 einfache Übungen für mehr Aufmerksamkeit im Alltag

Kann achtsames Riechen unseren Geschmack beim Essen verändern? Und welche Geräusche machen Regentropfen? Achtsamkeit gewinnt in unserer schnelllebigen und hektischen Welt zunehmend an Bedeutung. Sie anzuwenden, heißt, Momente ganz bewusst zu erleben und zu genießen. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wirken nicht nur entspannend und fördern das Wohlbefinden, sie helfen uns auch, stressige Situationen effektiv zu bewältigen. Aber was genau bedeutet es, achtsam zu sein? Wie kann Achtsamkeit in den Alltag eingebaut werden, beispielsweise beim Ankleiden, Beobachten oder Zähneputzen?

Im schön gestalteten Achtsamkeitsbuch gibt die Autorin Simone Hermerath Antworten auf diese und andere Fragen und nimmt ihre LeserInnen mit auf eine erfrischende Reise in ein aufmerksameres Leben. Mit kompakten Erklärungen führt sie in die auf buddhistische Traditionen zurückgehende Achtsamkeitspraxis ein. Dabei zeigt Hermerath anhand kurzer, täglicher Übungen und auf faszinierend einfache Weise, dass das Konzept der Achtsamkeit mehr als eine meditative Entspannungsmethode ist. Sie betont, dass Achtsamkeit sowohl eine innere Haltung als auch eine Technik bezeichnet, die Körper und Geist regelmäßig trainieren müssen, und sie gibt praktische Tipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Mit einer kleinen Übung für jeden Tag begleitet die Autorin ihre LeserInnen 30 Tage lang auf dem Weg in ein achtsameres und zufriedeneres Leben. Sie geht detailliert auf verschiedene Bereiche der Achtsamkeit ein und ermutigt ihre LeserInnen nicht nur dazu, ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen, sondern sich auch täglich ein paar Minuten lang etwas intensiver mit ihren Körpern, Sinnen, Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen.

Erfrischende Illustrationen von Dorina Tessmann runden



Simone Hermerath,
Dorina Tessmann
**Mein kleines
Achtsamkeitsbuch**

76 Seiten, Broschur,
durchgehend illustriert,
12,95 €
ISBN 978-3-95799-029-7

ET September 2016
Steffen Verlag

Pressekontakt

Steffen Verlag / Steffen GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin
Tel. (030) 41 93 50 14 – Fax (030) 41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de

dieses lesenswerte Büchlein ab und machen es zu einem schönen Geschenk für sich selbst oder die beste Freundin. Eine Einladung an alle, sich selbst besser kennenzulernen, den Alltag zu entschleunigen und den Augenblick wieder mehr zu genießen.

Simone Hermerath wuchs im ländlichen Rhein-Sieg-Kreis auf und studierte nach dem Abitur Psychologie in Bonn, wo sie heute noch lebt und arbeitet. Sie befindet sich in der Weiterbildung zur Verhaltenstherapeutin und arbeitet in einer psychotherapeutischen Praxis. Mit „Mein kleines Achtsamkeitsbuch“ erscheint ihr zweiter Titel im Steffen Verlag.

Dorina Tessmann ist eine Berliner Künstlerin und Illustratorin. Sie hat bereits für Verlage in Italien, Südkorea, Spanien und Frankreich gearbeitet und war an Ausstellungen in Italien und in Japan beteiligt. Seit 2007 ist sie als freie Dozentin an der Berliner Technischen Kunstschule im Fach »Form und Farbe« tätig.