



[Giovanni Dienstmann](#)

## Meditation

### Eine praktische Anleitung. Mit Meditationen auf CD und als Download

Egal, ob Sie Ihre Konzentration für den Managerjob erhöhen, Ihre sportliche Leistung verbessern oder zwischen Kindern und Haushalt einfach mal abschalten wollen – diese **ausführliche, visuelle Einführung** lässt Sie die **positiven Effekte des Meditierens selbst erleben**. Mit **praktischen Anleitungen** zu über 25 Meditationsarten und Tipps zur **Umsetzung im Alltag** leitet Sie der Meditationslehrer und **Blogger Giovanni Dienstmann** zu einem besseren Leben an. Zusätzlich erwarten Sie **geführte Meditationen** auf CD und als Download.



#### Meditieren lernen: Buch-Highlights auf einen Blick.

- Meditationsübungen zum Nachmachen.
- Wertvolles Wissen zur Meditation.
- Das Thema Meditation einzigartig dargestellt.
- Mit geführten Meditationen als Audioguide.
- Vom international bekannten Meditationsblogger.

#### Diese Inhalte erwarten Sie im Meditationsbuch:

Meditation verstehen.  
Erste kleine Meditationen.  
Einstieg in die Praxis.  
Die vielen Arten von Meditation.  
Integrieren und Vertiefen.

**Praktische Meditation für alle Lebensbereiche – mit diesem modernen, stylischen Ratgeber lernen Sie, wie Meditation geht und profitieren direkt von den Vorteilen. Lassen Sie es sich gutgehen!**

[Giovanni Dienstmann](#)

## Meditation

### Eine praktische Anleitung. Mit Meditationen auf CD und als Download

ISBN 978-3-8310-3671-4

192 Seiten, 204 x 242 mm

Mit 7 Meditationen als Audiodateien auf CD und als Download. Durchgehend mit farbigen Illustrationen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)