



[Giovanni Dienstmann](#)

Meditation

Eine praktische Anleitung. Mit Meditationen auf CD und als Download

In einer Zeit, die zu Reizüberflutung und Unachtsamkeit neigt, lehrt „**Meditation**“ bewusste geistige Ruhe und Entspannung. Der australische Meditationslehrer **Giovanni Dienstmann** hat mit seinem Buch auf **192 Seiten** eine intensive Einführung in die Welt des Meditierens geschaffen. Das Buch kombiniert eine ausführliche, visuelle Einführung in die Meditation mit **praktischen Anleitungen zu über 25 verschiedenen Techniken**, inklusive einer **CD mit 7 geführten Meditationen**, die auch als Download verfügbar sind. Die durchgehend farbigen Illustrationen verdeutlichen die verschiedenen Meditationsarten auf anschauliche Weise.



Fünf Kapitel unterteilen den Ratgeber in das Thema Meditationsverständnis, in erste kleine Übungen, den Einstieg in die Praxis, die vielen Arten von Meditation und die Integration der Übungen in den Alltag sowie eine Intensivierung der Effekte. Die zusätzlich bereitgestellten Audiodateien mit geführten Minimeditationen und entspannender Musik mit einer Gesamtlänge von 30 Minuten können für erste Meditationsversuche eingesetzt werden und bieten eine praktische Anleitung.

Über den Autor: **Giovanni Dienstmann** ist ein australischer Meditationslehrer, Autor und Coach. Seit über 17 Jahren meditiert er täglich – insgesamt mehr als 7000 Stunden. Mit seiner jahrelangen Erfahrung macht er Jahrtausende alte Meditationstechniken zugänglich für die Leserinnen und Leser des 21. Jahrhunderts. Seine Website „[LiveAndDare](#)“ zählt zu den fünf beliebtesten Meditationsblogs der Welt. Hier schreibt er über persönliches Wachstum, Spiritualität und die verschiedenen Meditationsstile und Techniken.

[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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.