

Achtsamkeit – leben im Augenblick

Mit einem Vorwort von Thich Nhat Hanh. Jerry Braza, Spirit Fischer

ISBN 10: 3596142539

ISBN 13: 978 - 3596142538

Jeden Augenblick bewusst wahrnehmen, einer einzigen Person unsere Aufmerksamkeit schenken, sich voll und ganz einer einzigen Sache widmen – all dies bedeutet, achtsam zu sein. Wie wir diese Gabe der Achtsamkeit in unserem Leben auf einfache Weise kultivieren können, zeigt uns Jerry Braza in diesem sehr persönlichen Ratgeber.