

Meinem Freund und Wegbegleiter Stefan Bischof ist es vorzüglich gelungen, ein ganz und gar praktisches Buch über Atem und Meditation zu schreiben. Es spricht diejenigen von uns an, die als Beginnende vor der großen Tür zu Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis stehen und nicht so recht wissen, wie sie sie öffnen können. Doch auch diejenigen von uns, die diese Tür schon ein ganzes Stück geöffnet haben, finden hier neue Einblicke auf ihrem Weg zu innerer Tiefe.

In diesem Übungsbuch spiegelt sich sowohl die langjährige direkte Erfahrung des Autors mit Meditation wider, als auch seine große Erfahrung in der Kultivierung und Nutzbarmachung des bewussten Atems.

Durch die anschauliche, einführende und wohlwollende Sprache des Autors sowie die Vielfalt an praktischen Übungen und Illustrationen, werden wir Schritt für Schritt achtsam hinein begleitet in die Offenbarung unseres Selbst.

Thomas R. Young

Verlag: tredition € 14,90 [D]

ISBN 978-3-347-25331-5

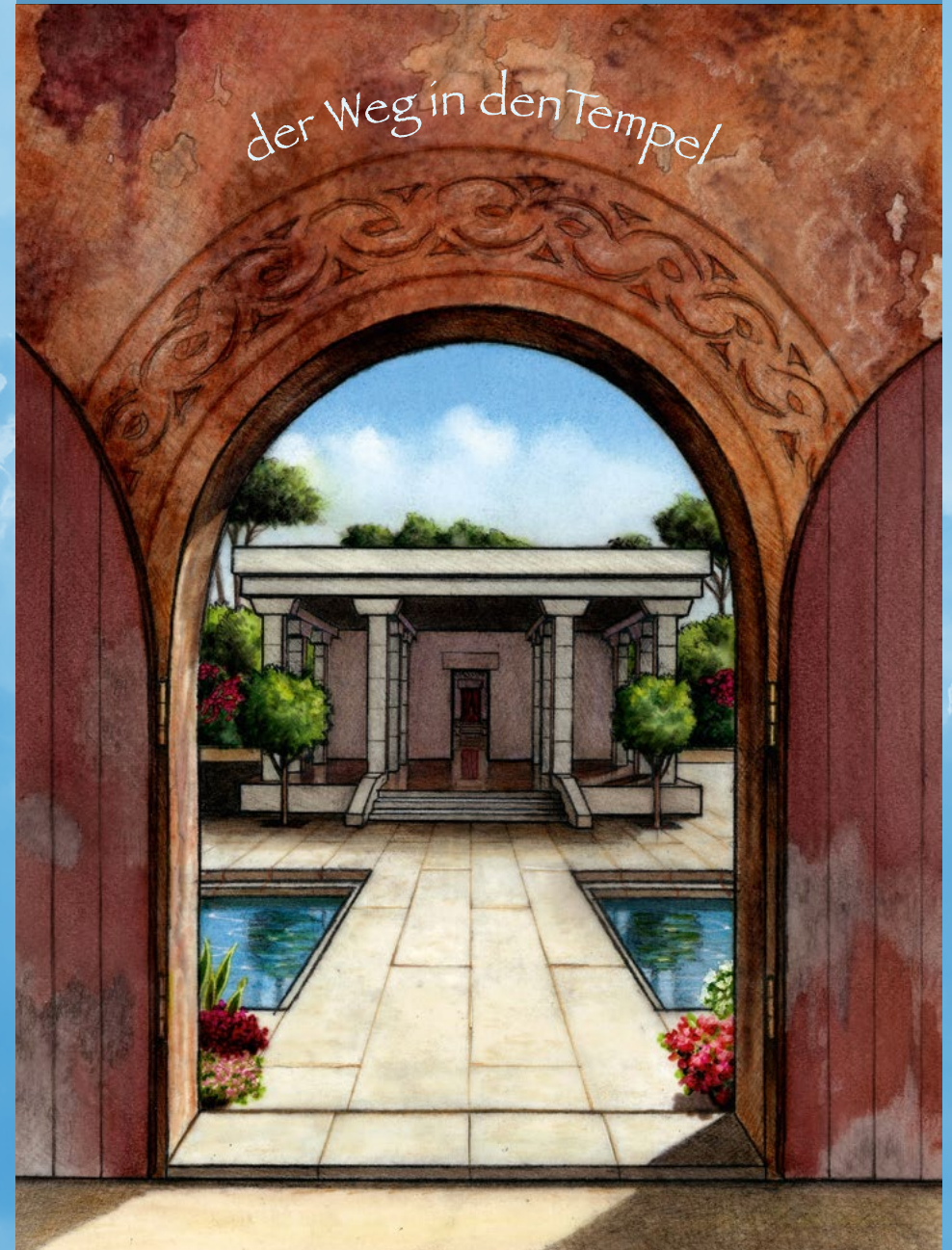


Stefan Bischof

Atem und Meditation – der Weg in den Tempel –

Atem und Meditation

der Weg in den Tempel



Stefan Bischof