

1. Record Nr.	UNINA9910155798303321
Autore	Maschwitz Rudiger
Titolo	Innehalten : Kraft schöpfen in allen Lebenslagen
Pubbl/distr/stampa	Kreuz Verlag, 2011
ISBN	3-451-33690-1
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (151 p.)
Disciplina	242.4
Soggetti	Lifestyles Meditation Serenity prayer
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Intro -- Wenn ich -- Liebe Leserinnen und Leser! -- Innehalten - ein weiter Ort der Selbstbegegnung -- Perfektion -- Innehalten in der Natur -- Innehalten, Genießen, Geschmack und Intuition -- Ankommen -- Innehalten, Muße, Kreativität -- Innehalten und das Lauschen auf die inneren Bilder -- Innehalten, vertraut werden, Ritual -- Ausruhen -- Innehalten und Verlangsamung -- Beobachtungen -- Innehalten und mediale Wirklichkeit -- Alltag -- Innehalten im Arbeitsalltag und in der Freizeit -- Das Kind -- Innehalten, heil werden, Kraft schöpfen -- Innehalten, Stille und Schweigen -- Wenn der Mensch -- Innehalten und Spiritualität -- Nachbetrachtung - nach dem Lesen -- Literatur.
Sommario/riassunto	Hektik, Stress und Überforderung - heute ist fast jeder mit diesen krank machenden Gefühlen konfrontiert. Der Meditationslehrer und Theologe Rudiger Maschwitz kennt ein einfaches Rezept dagegen: Innehalten. Die einfache Kunst ist, sich einen Augenblick zum Durchatmen zu gönnen, wenn der Alltagswahn überhand nimmt. Wie wir in diesen Augenblicken Kraft für die unterschiedlichsten Herausforderungen schöpfen können, zeigt dieses inspirierende und praktische Buch.