

1. Record Nr.	UNINA9910476911903321
Autore	de Bruin Andreas
Titolo	Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext : 10 Jahre Münchner Modell / Andreas de Bruin
Pubbl/distr/stampa	Bielefeld, : transcript Verlag, 2021 Bielefeld, : transcript Verlag, [2021] ©2021
ISBN	9783839456385 383945638X
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	211 Seiten : Illustrationen
Collana	Achtsamkeit - Bildung - Medien ; 4
Soggetti	Achtsamkeit; Meditation; Achtsamkeits- und Meditationsforschung; Meditationstagebucher; Selbst; Seele; Geist; Liebe; Herzensliebe; Mitgefühl; Intellekt; Intuition; Bildung; Universität; Hochschule; Paradigmenwechsel; Körper; Leben; Philosophische Praxis; Lebenskunst; Bildungstheorie; Sozialpädagogik; Pädagogik; Ratgeber; Einführung; Awareness; Self; Soul; Mind; Love; Loving Kindness; Education; University; Paradigm Shift; Body; Life; Philosophical Counseling; Art of Living; Theory of Education; Social Pedagogy; Pedagogy; Guidebook; Introduction
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Frontmatter -- DANK I -- DANK II -- INHALT -- Vorwort -- Einführung -- Aufbau -- Übungen und Tagebuchnotizen -- Fazit -- Appendix
Sommario/riassunto	Warum ist es wichtig, Konzepte der Achtsamkeit und Meditation an unseren Hochschulen zu etablieren? Welche Auswirkungen hat dies auf das Bildungssystem und auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Andreas de Bruin widmet sich den Ergebnissen der ersten zehn Jahre des seit 2010 existierenden Münchner Modells »Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext«, an dem bislang über 2000 Studierende teilnahmen. In Meditationstagebuchnotizen berichten sie darüber, welche Bedeutung das Praktizieren von Achtsamkeit und Meditation in ihrem Studium und im täglichen Leben erhalten hat. Neben einem Überblick über den aktuellen Stand der Forschung, vertiefenden Beiträgen und Erläuterungen wichtiger Begriffe aus der

Achtsamkeits- und Meditationspraxis finden sich im Buch auch zahlreiche Übungen samt Anleitungen.
