

| | |
|-------------------------|---|
| 1. Record Nr. | UNISA996411334603316 |
| Autore | de Bruin Andreas |
| Titolo | Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext : 10 Jahre Munchner Modell / Andreas de Bruin |
| Pubbl/distr/stampa | Bielefeld, : transcript Verlag, 2021 |
| ISBN | 3-8394-5638-X |
| Edizione | [1st ed.] |
| Descrizione fisica | 211 Seiten : Illustrationen |
| Collana | Achtsamkeit - Bildung - Medien ; 4 |
| Soggetti | Achtsamkeit; Meditation; Achtsamkeits- und Meditationsforschung; Meditationstagebuecher; Selbst; Seele; Geist; Liebe; Herzensliebe; Mitgefuehl; Intellekt; Intuition; Bildung; Universitat; Hochschule; Paradigmenwechsel; Koerper; Leben; Philosophische Praxis; Lebenskunst; Bildungstheorie; Sozialpadagogik; Padagogik; Ratgeber; Einfuehrung; 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 -- Einfuehrung -- Aufbau -- Uebungen 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 Munchner Modells »Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext«, an dem bislang ueber 2000 Studierende teilnahmen. In Meditationstagebuchnotizen berichten sie darueber, welche Bedeutung das Praktizieren von Achtsamkeit und Meditation in ihrem Studium und im taglichen Leben erhalten hat. Neben einem Uebersicht ueber den aktuellen Stand der Forschung, vertiefenden Beitragen und Erlaeterungen wichtiger Begriffe aus der Achtsamkeits- und Meditationspraxis finden sich im Buch auch zahlreiche Uebungen samt Anleitungen. |

