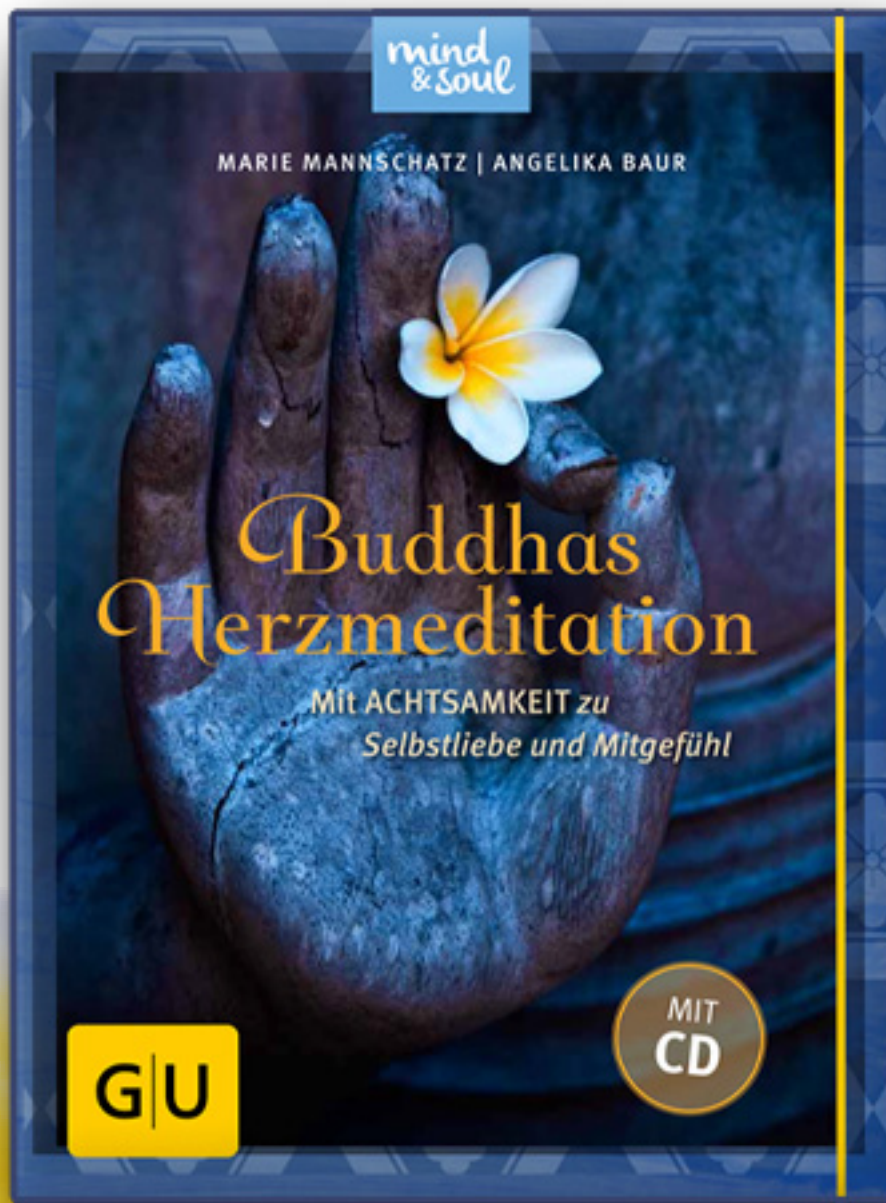


Buchankündigung



HERZMEDITATION



HERZMEDITATION

Ein Weg des Herzens

Buddhas Herzmeditation, auch bekannt als Metta-Meditation, ist ein wunderbarer Weg, der Ihnen zeigt, wie Sie in einen heilenden Dialog mit dem eigenen Herzen treten, um Ihre inneren Kraftquellen und Potentiale voll und ganz zu erschließen. Sie lernen Zwiesprache mit Ihrem Herzen zu halten und werden Schritt für Schritt in den über tausende von Jahren erprobten buddhistischen Weg zur *Entwicklung von umfassender Liebe, Freude, Mitgefühl und Gelassenheit* eingeführt.

Die Herzmeditation bringt *Klarheit in Herz und Geist* und Sie lernen tiefe Freundschaft mit sich selbst zu schließen und sich vollkommen zu akzeptieren, so wie Sie sind.

Sie dehnen Ihr Wohlwollen auf andere Menschen aus, seien es geliebte und geschätzte, unbekannte oder auch schwierige Personen. *Ihr Herz öffnet sich immer mehr für alle Menschen* – für eine bedingungslose Liebe ohne Grenzen. Dabei stärken Sie Herzensqualitäten wie Vertrauen, Dankbarkeit und Großzügigkeit sowie die Fähigkeit sich selbst und anderen zu verzeihen und sich allen verbunden zu fühlen.

Die Anleitungen, Übungen und Meditationen des Buches führen und begleiten Sie auf dieser inneren Reise und eine CD unterstützt Ihre eigene Übung.

Weitere Informationen unter www.herz-meditation.de

Marie Mannschatz, Angelika Baur
Buddhas Herzmeditation
Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl
Gräfe und Unzer Textatgeber inkl. CD,
September 2015

