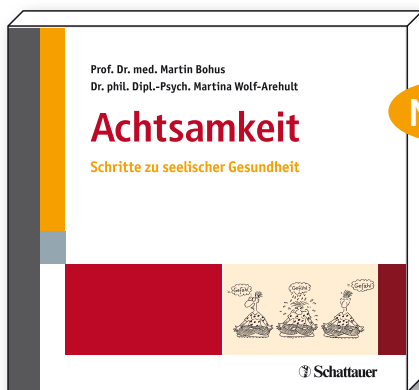


Konzentration auf den gegenwärtigen Moment



NEU

Martin Bohus, Martina Wolf-Arehult

Achtsamkeit

Schritte zu seelischer Gesundheit

2011. 2 Audio-CDs in Brilliantbox mit 16-seitigem Booklet. 71 Min.
€ 19,95 (D) / € 19,95 (A) • ISBN 978-3-7945-5185-9

- ➔ **Wirkungvolle Übungen, effektive Anleitungen, hilfreiche Einsichten**
- ➔ **Fundiert und von Experten entwickelt**
- ➔ **Plus Hintergrundwissen: Online-Zugang zu Info- und Arbeitsblättern**

„Achtsamkeit ist die gezielte und wertfreie Konzentration auf den gegenwärtigen Moment.“

Das klingt einfach, und das ist es auch – wenn wir akzeptieren, wie schwierig es ist.

Achtsamkeitsübungen zeigen nachweislich vielfältige positive Wirkungen: Sie senken körperlichen und seelischen Stress. Sie ermöglichen, gegenüber den eigenen Gefühlen, drängenden Gedanken und körperlichen Problemen eine wohlwollend annehmende Haltung zu entwickeln. Immer wiederkehrende Impulse und Reaktionen auf bestimmte Situationen können wahrgenommen, erkannt und verändert werden. So entfaltet sich mit der Zeit die Fähigkeit, einer stabilen inneren Gelassenheit Raum zu geben.

Achtsamkeit wird zunehmend im therapeutischen Kontext eingesetzt, auch bei Menschen mit schwereren Störungen der Emotionsregulation. Der ausgewiesene Experte für diese Störungen, Professor Martin Bohus, entwickelte in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Martina Wolf-Arehult im Rahmen des „SkillsTraining für Borderline-Patienten“ (Schattauer 2009) ein umfassendes Achtsamkeits-Modul, das im breiten therapeutischen Rahmen, aber auch als wertvolle Begleitung auf jedem Lebensweg zur Wirkung kommen kann.

Dieser effektive Zugang zur Achtsamkeit liegt nun als Extrakt komplett auf zwei Audio-CDs vor: Die zahlreichen Übungen und Anleitungen sowie Meditationstexte verschiedener Längen sind anschaulich und direkt anwendbar. Profunde Hintergrund-Informationen erschließen wertvolles Wissen zum Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Besonderes Plus: Online-Zugang zu den originalen Info- und Arbeitsblättern des Achtsamkeits-Moduls mit vielen weiterführenden Informationen und Anleitungen – aufgelockert durch schwarz-humorige Cartoons von Renate Alf.

Geben Sie diesen Bestellcoupon in Ihrer Buchhandlung ab oder senden Sie ihn an:

Bestellen Sie jetzt:



- @ E-Mail: order@schattauer-shop.de
- ☎ Fax: 0711 22987-85
- ☎ Tel.: 0711 22987-69
- 🌐 www.schattauer.de/shop
- ✉ Schattauer GmbH
Buch-Shop
Postfach 10 45 43
70040 Stuttgart • Deutschland

- ✓ 14 Tage Rückgaberecht
- ✓ Bezahlung gegen Rechnung
- ✓ Portopauschale € 2,50
- ✓ Portofreie Lieferung ab € 50,-

Geschäftsführer: Dieter Bergemann, Dipl.-Psych. Dr. med.
Wulf Bertram, Registergericht Stuttgart HRB 3357

Ja, ich bestelle:

_____ Expl. Bohus, Wolf-Arehult
Achtsamkeit, Audio-CD
€ 19,95 (D) / € 19,95 (A)
ISBN 978-3-7945-5185-9

Meine Adresse:

Name/Vorname/Stempel

Straße

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Datum/Unterschrift

Mit der Zusendung von Informationsmaterial oder Newslettern des Schattauer Verlags zu Interessensgebieten bin ich einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit unter info@schattauer.de widerrufen. Meine Daten werden nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen erhoben.

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten, September 2011

www.schattauer.de

 **Schattauer**