



Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoche

## **Meditieren. 7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist**

Ungekürzt mit Alexander Pensel

Download · ca. 7 h 2 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-2752-6

Buchvorlage: Lotos in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 24.05.2023

Zahllose Menschen leiden unter dem Stress und Leistungsdruck unseres modernen Lebens. Ein echtes Gegenmittel ist die Praxis der Meditation, deren Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist. In einer einzigartigen Verbindung von östlicher Weisheit und modernster Forschung erschließen zwei renommierte Experten die heilsame Kraft der Meditation und zeigen, wie wir sie nutzen können, um zu Gelassenheit und geistiger Stärke zu finden. Bestsellerautor Daniel Goleman und der tibetische Meditationslehrer Tsoknyi Rinpoche präsentieren verblüffend einfach anwendbare Übungen und Techniken, die auf bahnbrechenden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Mit ihrer Hilfe können Stress und mentale Blockaden überwunden werden und der unruhige Geist findet zu der Klarheit und Ruhe, die wir in unserem hektischen Alltag so sehr benötigen. Ein praktischer Leitfaden, der völlig neue Möglichkeiten der Meditation eröffnet – sowohl für erfahrene Meditierende als auch für Meditationsanfänger.

### **Daniel Goleman**

Daniel Goleman ist Psychologe, erfahrener Meditationspraktiker und Autor erfolgreicher Sachbücher, darunter die internationalen Bestseller »EQ-Emotionale Intelligenz« und »Die Macht des Guten«, das er zusammen mit seinem langjährigen Freund, dem Dalai Lama, verfasste. Als Wissenschaftsjournalist für die New York Times wurde er zweimal für den Pulitzer-Preis nominiert und erhielt den American Psychological Association's Lifetime Achievement Award für seine Arbeit. Golemans Bücher wurden in über 40 Sprachen übersetzt.

### **Tsoknyi Rinpoche**

Tsoknyi Rinpoche ist einer der bekanntesten und beliebtesten Lehrer einer neuen Generation von tibetisch-buddhistischen Meditationsmeistern. Er unterrichtet seit über 25 Jahren Schüler auf der ganzen Welt. Er wurde mehrfach von prominenten buddhistischen Lehrern ausgezeichnet, u.a. von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama. Tsoknyi Rinpoche ist der Autor von vier Büchern, die in 11 Sprachen übersetzt wurden.



**Alexander Pense**

Alexander Pense ist seit 2011 fest als Schauspieler am neuen Theater in Halle(Saale) engagiert und lebt mit seiner Familie in Leipzig. Dort hat er an der HMT seine Ausbildung zum Diplomschauspieler gemacht. Als Sprecher ist Pense schon seit vielen Jahren tätig und hat zahlreiche Hörbücher aus den Bereichen Belletristik und Ratgeber-Literatur, sowie Schulbuchtexte vertont. Außerdem ist er in Film und Fernsehen zu sehen.