



Jake Eagle, Michael Amster

**Achtsamkeit to Go. Klarheit und Sinn finden
- in weniger als 1 Minute pro Tag mit der
A.W.E.-Methode**

Ungekürzte Lesung mit Timur Işık

Download · ca. 8 h 27 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-2952-0

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin
Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 20.01.2024

Achtsamkeit und Meditation fördert unsere Gesundheit. Doch es ist unglaublich schwierig, Achtsamkeitspraktiken in den Alltag zu integrieren: bereits bei 10 oder sogar schon 5 Minuten Meditation scheitern die meisten, es dauert einfach zu lang. Dieses Buch stellt erstmals die lebensverändernde A.W.E. Methode vor, die nachweislich größere Verbundenheit, Freude und Zufriedenheit auslöst. Das Beste daran – sie dauert unter einer Minute! Zwei- bis dreimal täglich praktiziert, hilft die Methode nachweislich, eine Vielzahl von Vorteilen zu erzielen: Sie reduziert unter anderem Ängste, Burnout, chronische Schmerzen und Entzündungen.

Jake Eagle

Jake Eagle ist Psychotherapeut und Achtsamkeitstrainer. Als Therapeut für psychische Gesundheit in den letzten 27 Jahren, erkannte Jake Eagle den Wert der Therapie aber er erkannte auch die Grenzen. Sein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, was jenseits von Therapie möglich ist.

Michael Amster

Dr. Michael Amster ist Arzt und Schmerzspezialist mit über 20 Jahren Erfahrung in diesem Bereich. Er ist zudem zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer.

Timur Işık

Timur Işık wurde 1980 in Hamburg geboren und lebt heute in Berlin, wo er auch seine Schauspielausbildung absolvierte. Nach diversen Anstellungen am Schauspielhaus Bochumer und am Volkstheater München, bei denen er z.B. den Banquo aus »Macbeth« spielte, war er auch in Kinofilmen und Serien im Fernsehen zu sehen, u.a. bei »Ayla«, »Allein gegen die Zeit« und »Ein starkes Team«.