



Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Der Panda und der Schatz der Achtsamkeit

Ungekürzte Lesung mit Oliver Wronka

Download ·

11,95 €

ISBN 978-3-7424-3138-7

Buchvorlage: Heyne Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 03.06.2024

»Ist das alles?«, fragt sich Bao, der kleine Panda, eines Tages. Obwohl er doch eigentlich ganz zufrieden ist, lässt ihn das Gefühl nicht los, dass in seinem Leben noch irgendetwas Wichtiges fehlt. Das gilt es zu entdecken! Und so begibt sich Bao auf die Suche ... Die abenteuerliche Reise des kleinen Pandas steckt voller überraschender Begegnungen: So trifft er auf einen Schmetterling, der ihn in die Kunst des Zuhörens und Beobachtens einführt. Oder auf tanzende Glühwürmchen, bei deren Anblick Bao bewusst wird, wie einzigartig und wundervoll jeder einzelne kleine Moment ist. Sogar der alte Fluss hat eine Botschaft für ihn: dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist und wie man es schafft, sich vom natürlichen Fluss des Lebens tragen zu lassen, statt dagegen anzukämpfen. Ein inspirierendes Hörerlebnis voller Witz und Weisheit – mit einfachen Übungen für ein achtsames, erfülltes und gelassenes Leben.

Aljoscha Long

Aljoscha A. Long studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut, Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist er durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

Ronald Schweppe

Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich praktisch und theoretisch mit fernöstlicher Philosophie und Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.

Oliver Wronka

Oliver Wronka, 1973 in Freiburg im Breisgau geboren, studierte Schauspiel an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch in Berlin und war danach an allen großen Bühnen von Zürich über Karlsruhe, Berlin und Leipzig tätig. Heute arbeitet er frei als Autor, Schauspieler, Regisseur und Sprecher. Er las unter anderem zuletzt "Füttere den weißen Wolf" von Aljoscha Long und Ronald Schweppe ein.

Der Audio Verlag GmbH · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Hardenbergstraße 9a · 10623 Berlin · Telefon 030 31 99 828 - 60 · Fax 030 31 99 828 - 59

presse@der-audio-verlag.de · www.der-audio-verlag.de