

Gertrud und Dr. Norbert Weidinger

Achtsamkeit für jeden Tag

Übungen und Rituale zur bewussten Lebensgestaltung

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 16. Nov. 2015, WG 1 481
Klappenbroschur, 127 S., 11,5 x 16,5 cm
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-261-4



Zum Kompakt-Ratgeber:

Im alltäglichen Sprachgebrauch bedeutet „Achtsamkeit“, einerseits in kritischen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen, andererseits den Blick und das Herz für die Welt zu öffnen, um mit ihr in eine wertschätzende Beziehung zu treten. Wer achtsam ist, grenzt sich ab von gleichgültigem Umgang und sinnlosen Gewohnheiten. Die Achtsamkeit ist daher eine Art inneres „Leit- und Warnsystem“, um sich selbst, seinen Platz im Leben und sein inneres Gleichgewicht zu finden.

Wie viele andere Fertigkeiten sollte die Achtsamkeit täglich geübt werden, damit Hindernisse überwunden und Herausforderungen gemeistert werden. Seit Jahrtausenden empfehlen buddhistische und hinduistische Mönche dazu Atemübungen, Meditationen und andere Rituale. Aber auch die jüdisch-christliche Tradition setzt mit der Bewahrung der Schöpfung oder der Barmherzigkeit wertvolle Impulse für eine offene und aufgeschlossene Lebensgestaltung.

Der Kompakt-Ratgeber bietet nach einer kultur- und religionsgeschichtlichen Hinführung eine große Auswahl elementarer und gut nachvollziehbarer Übungen zur Achtsamkeit für bestimmte Zeiten und Situationen, Anlässe und Augenblicke im täglichen Leben.

- Zitate und Erzählungen aus dem Weisheitsschatz von Ost und West
- Wahrnehmungs-, Atem- und Stilleübungen für Körper, Geist und Seele
- Anregungen, um zu sich selbst zu kommen und über sich hinauszuwachsen

Achtsamkeit ist eine Ressource, auf die jeder Mensch zurückgreifen kann, damit sein Leben gelingt.

Zu den Autoren:

Gertrud Weidinger, geb. 1951, arbeitete als Lehrerin in Grund- und Mittelschulen und legte ihr besonderes Augenmerk in Theorie und Praxis auf die Weiterentwicklung von Stille-, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Aufmerksamkeitstraining und Konzentrationsschulung. Außerdem absolvierte sie eine Zusatzausbildung in Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Gertrud Weidinger hat reiche Erfahrung als Referentin in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Jugendlichen, Eltern, Familien und Lehrkräften unterschiedlicher Schulformen im gesamten deutschen Sprachraum.

Dr. Norbert Weidinger, geb. 1948, lebte während des Studiums der Katholischen Theologie und Erziehungswissenschaften fünf Jahre als Mönch der Abtei Münsterschwarzach; in dieser Zeit ließ er sich im Zen-Buddhismus unterweisen. Später wurde er Lehrbeauftragter an der Universität München und Direktor des Religionspädagogischen Zentrums in Bayern mit den Schwerpunkten „Dialog der Religionen“, Lehrergesundheit sowie Meditations- und Gebetsformen.

Gertrud und Norbert Weidinger haben zahlreiche, oft gemeinsame Bücher zu liturgischer Bildung und dem Umgang mit Zeichen, Symbolen und Ritualen in Alltag und Unterricht veröffentlicht.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 D-Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de