

## Esoterik / Spirituelles / Meditation

### **Kevin Johann und Tine Müller, Traumpflanzen - Mit Pflanzenkraft luzides Träumen unterstützen**

Der luzide Klartraum oder das sogenannte Hellträumen – das bewusste Erleben von Traumgehalten – gehört zu den faszinierendsten Phänomenen des menschlichen Bewusstseins. Schamanen, Heiler, Mystiker, Yogis, Mönche, Priester und Psychonauten aus allen Kulturen nutzen diesen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand seit Jahrtausenden zur Vertiefung ihrer spirituellen Praxis, ihrer psychedelischen Erfahrungen und für ein besseres Leben. Dieser Band beschreibt auf Grundlage der ethnografischen und erfahrungsbasierten Literatur die Praxis des luziden Träumens und die Ethnobotanik bekannter trauminduzierender Pflanzen und Pilze. Außerdem vertieft die Arbeit angrenzende Gebiete wie die vielfältigen Traumrituale, Meditationen und spirituelle Initiationen. Mit zahlreichen Rezepten sowie Informationen und Tipps für die Praxis. (SmartBook Plus)

ISBN 978-3-03788-569-7 ca. 100 S., Format 12 x 20,3 cm, Broschur, 4-farbig 14,80 €

[www.nachtschatten.ch](http://www.nachtschatten.ch)

### **Ose Christina Hein, Meditation mit Substanz - Über buddhistische Praxis, Psilocybin und andere Entheogene**

Dieses Buch zeigt auf, dass der Mensch durch Meditation in einen erweiterten Bewusstseinszustand gelangen kann, und beleuchtet den Einfluss der psychedelischen Substanz Psilocybin auf die kontemplative Versenkung im wissenschaftlichen Kontext. In einer Pionierstudie im Jahre 2015 zum Thema »Meditation mit Substanz« unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Franz X. Vollenweider (Universität Zürich) und der Meditationsleitung von Vanja Palmers im Zen-Tempel Seki Monji, dem „Felsentor“ auf der Rigi in der Schweiz, wurde der Einfluss von Psilocybin auf das Bewusstsein wissenschaftlich untersucht. Vorliegender Band bringt dem Leser die transzendenten Räume nahe, die jenseits von Name und Form liegen. Er zeigt die wesentlichen Elemente des von Buddha gegangenen Mittleren Weges auf. Darüber hinaus werden in gut verständlicher Sprache die medizinischen Effekte von entheogenen (spirituell genutzten) Substanzen dargelegt. Mit zahlreichen Erfahrungsberichten und einem Vorwort von Zen-Priester und Visionär Vanja Palmers.

ISBN 978-3-03788-570-3 ca. 200 Seiten, Format 17 x 24 cm, Broschur 24,80 €

[www.nachtschatten.ch](http://www.nachtschatten.ch)

### **Ein gutes Buch. Über Achtsamkeit.**

Drei Jahre geballte Selbstliebe und Achtsamkeit stecken in diesem Büchlein. Denn vor drei Jahren beschlossen Milena und Jan, dass sich etwas in ihrem Leben ändern muss und haben ihre Tipps für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe in einem Kalender verewigt. Die besten Tipps, Techniken und Erfahrungen aus den letzten drei Jahren bündeln wir nun in diesem kleinen aber feinen Buch über Achtsamkeit. Weitere Details:

- Ausfüllbuch für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe
- Die perfekte Ergänzung zu Ein guter Plan Pro
- 25 Techniken für mehr Zufriedenheit und weniger Stress
- 12 Monatsreflexionen mit Habit-Tracker
- 35 Seiten Gastbeiträge aus Psychologie und Glücksforschung
- 6 Listen für deine Highlights des Jahres
- Cover aus strukturiertem Karton
- Edle Goldprägung
- Hochwertiges Papier 80g/m<sup>2</sup>
- Verpackt in Artisanpapier-Banderole
- In Deutschland gedruckt und gebunden

EAN 0648614231146 134 Seiten, 14 x 22cm, 230g

9,90 €

[www.einguterplan.de](http://www.einguterplan.de)

[www.verlagsvertretung-schaefer.de](http://www.verlagsvertretung-schaefer.de)