

Meditation in Bewegung, Den Körper aktivieren, überflüssigen Ballast abwerfen mentale Blockaden, in Ruhe und Stille eintauchen.

Autorin: Monika A. Pohl, Sprecherin Dana Friedrich

Meditationen in Bewegung sind eine wertvolle Quelle zur Wahrung der inneren Balance. Aufgrund ihrer Kürze und Prägnanz sind sie ein zeitgemäßes Mittel zur regelmäßigen Entschleunigung und Entspannung. Sie fördern die Gesundheit und bieten einen hervorragenden Rahmen, um mit sich selbst im achtsamen Kontakt zu bleiben. Das Ziel der dynamischen Übungen ist, durch Bewegung den Körper zu aktivieren, überflüssigen Ballast von sich abzuwerfen und mentale Blockaden aufzulösen, um dann in Ruhe und Stille einzutauchen. Auf diese Weise stellt sich langfristig mehr Gelassenheit, Präsenz und Klarheit im alltäglichen Tun ein.

ISBN 978-3906837178 Audio CD, MP3 Spielzeit ca. 70 Minuten + Bonus 14,95

www.minddrops.de

Gisela Cölle, Komm, ich zeig dir Mainz. Bilderbuchkino

In einem 17-minütigen Film fliegt Jan auf dem Drachen Cicero über Mainz. Die beiden lernen dabei Mainz richtig gut kennen. Gelesen wird die Geschichte von der Autorin, Gisela Cölle:

Jan besucht Tante Rosel und Onkel Karl in Mainz. Tante Rosel gibt zwar ihr Bestes, um Jan das römische Mainz näherzubringen. Aber als Jan in einem Museum einen Zauberring entdeckt, wünscht er sich, auf einem Drachen über die Stadt zu fliegen. Und so geschieht es: Mit dem Drachen Cicero fliegt Jan zwischen den Türmen der Peterskirche hindurch, landet auf dem Marktplatz, besucht das Gutenberg-Museum, die Zitadelle und die Römersteine und erfährt viel Wissenswertes über alles, was er sieht. Bis Cicero auf einmal verschwunden ist ...

ISBN 978-3-945782-65-1 DVD, Länge knapp 18 min 14,99 €

www.leipfad-verlag.de

Erich Schöndorf, Game over?

Zur Klimakatastrophe, die uns wie jetzt die Corona-Pandemie in den kommenden Jahren noch viele schlaflose Nächte bereiten wird, hat Erich Schöndorf ein spannendes Hörbuch gemacht. Die Geschichte des Vorsitzenden von Business Crime Control, der 20 Jahre im Umweltdezernat der Staatsanwaltschaft Frankfurt tätig war und in dem bekannten Holzschutzmittel-Verfahren die Anklage vertreten hat, bewegt sich im Grenzbereich von Fiktion und Wirklichkeit. Sie enthält viel Erfundenes, aber noch mehr Wahrheit und Authentizität. Ihre Tür zur Wirklichkeit ist nur angelehnt, nie verschlossen. Mit anderen Worten: Die Geschichte ist ein Reality-Thriller, der den Hörer und die Hörerin über interessante naturwissenschaftliche Zusammenhänge informiert, aber stets auch die Spannungskomponenten des Krimis bedient.

ISBN steht noch nicht fest Audio CD ca. 7 Std. ca. 24,80

www.libroletto.com