

Esoterik / Spirituelles / Meditation

Bettina Bremer, Von Maiköniginnen, Sirenen, drei Jungfrauen und anderen heiligen Frauen Auf den Spuren der alten Göttin in Symbolen, Sagen, Volksglaube und Brauchtum – auch in Hessen

Die Autorin begibt sich auf die Spurensuche nach Zeichen des Göttlich-Weiblichen in Symbolen und Sagen. Auch in der Volksreligion und in bis heute lebendige Bräuche findet sie letzte Relikte früher spiritueller Vorstellungen. Dabei stößt sie auf verschiedene »Nachfolgerinnen« und Kulttiere der alten, einst verehrten Göttin, die für Geburt und Tod stand. Und auf ihren Partner, der im zyklischen Denken jedes Jahr sterben musste, um mit dem neuen Vegetationsjahr wieder erscheinen zu können. Wir hören von Hirsch, Häsin und Strohären, von der Maikönigin und dem Grünen Mann, vom Christkind und der Holle, von drei Jungfrauen, Matronen und Bethen, von Sirenen und einer Frau am Kreuz – die alle auch in Hessen anzutreffen sind.

ISBN 978-3-939623-80-9

420 S., 21 x 21 cm, zahlr. farb. Abb., Br.

29,95 €

[Christel Göttert Verlag](#)

Heide Göttner-Abendroth, Die Symbolik von Erde und Kosmos - Matriachale Mysterienfeste, Tarotkarten, Astrologie

Seit fast 40 Jahren hat Heide Göttner-Abendroth mit verschiedenen Frauengruppen die neuen Matriachalen Mysterienfeste geschaffen mit dem Wunsch, die zerstörte matriachale Spiritualität in Europa wieder zum Leben zu erwecken. Die Grundlage dafür bildet ihre Forschung zu matriachalen Kulturen weltweit mit ihren Mythologien, ihrer Symbolik und ihren Zeremonien, soweit diese noch erfahrbar sind. In den Festen werden die allgemeinen Mysterien oder Wunder des Lebens gefeiert: die Geburt, das Wachsen, die Liebe, die Reifung, der Tod, die Umwandlung, die Wiedergeburt. Diese sind eingebettet in die für alle sichtbare und fühlbare Natur, in die Kräfte der Erde und des Kosmos, die das Leben in allen seinen Formen schenken und erhalten.

ISBN 978-3-939623-84-7

Ca. 400 S., 21 x 21 cm, zahlreiche farbige u. s./w. Abb., Br. ca. 29,95 €

[Christel Göttert Verlag](#)

Priska Iseli, YOGA MEDITATION - Meditationen und Atemtechniken für Ruhe, Vertrauen und Leichtigkeit

Dass sich Yoga äußerst positiv und heilsam auf Körper, Geist und Seele auswirkt, ist heutzutage wohl unbestritten. Meditationen und Atemtechniken sind hierbei wertvoller und wesentlicher Bestandteil einer jeden Yogapraxis. Die Übungen dieser Produktion sind daraus entstanden, lassen sich aber auch ganz losgelöst von Yoga in jeglicher Situation bestens nutzen. Natürlich eignen sie sich ebenso perfekt, um vor, während oder nach einer Yogastunde integriert zu werden und unterstützen dabei, all die Gedanken, Sorgen, Pläne, Ängste, Erinnerungen, Wünsche zur Ruhe zu bringen. So können Sie ganz in Ihre innere Stille eintauchen, ganz und gar in sich selbst ankommen.

ISBN 978-3-906837-15-4

Spielzeit ca. 73 Minuten + Bonus

8,95 €

[minddrops](#)

Lucys Rausch – Gesellschaftsmagazin für psychoaktive Kultur, Nummer 13

Lucys Rausch bringt Hintergrundwissen zu Ethnobotanik, Wissenschaft und Kultur rund um psychoaktive Substanzen. informiert über Herkunft, Anwendung und Geschichte einzelner Substanzen – von der sakralen Ritual pflanze bis hin zum alltäglichen Gebrauch geistbewegender Moleküle – und berichtet auch über nicht pharmakologisch induzierte Bewusstseinsveränderungen.

Mit Artikeln zu diesen Themen:

- Sensi-Seeds-Gründer Ben Dronkers im Interview
- «Psilocybin-Zen»
- Therapeutische Anwendung veränderter Bewusstseinszustände
- Psychotrope Tonkunst im Spiegel der Zeit
- Cannabisanbau für Ambitionierte
- Schamanismus und Bewusstseinsveränderung

• Psychedelische Renaissance: Die vierte Welle

ISBN 978-3-03788-413-3 112 Seiten, Format 20 x26,5 cm Hochglanzmagazin 14,80 €

[Lucys Rausch](#)

Monika A. Pohl, GELASSENHEIT & RESILIENZ

Coaching Meditationen für mehr Klarheit, innere Ruhe und Souveränität

Gelassenheit und Resilienz lassen sich trainieren. Sie führen uns gerade in stürmischen Zeiten zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Souveränität. Und genau das ist das Ziel dieses Hörbuchs. Ich möchte Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ressourcen (wieder) -entdecken, Belastendes loslassen und lernen, Ihre innere Stärke zu kultivieren. Wie Ihnen das in nur sieben Schritten gelingen kann, erfahren Sie, indem Sie sich beherzt und offen für Neues auf die hier vorgestellten Coaching Meditationen einlassen. Sprecher Thomas Küchler

ISBN 978-3-906837-20-8 Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus 13,95 €

[minddrops](#)

Monika A. Pohl, MUT & SELBSTVERTRAUEN - Für mehr Leichtigkeit & gesunden Umgang mit Ängsten

Ängste und mangelndes Selbstvertrauen gehören oft zusammen und sind für viele Menschen die größten Stolpersteine auf ihrem Lebensweg. Da unser Gehirn jedoch ein Leben lang formbar ist, können wir neue Denkweisen und sinnvollere Handlungen trainieren, um einen angemessenen und gesunden Umgang mit unseren Ängsten zu finden. Wir möchten Sie auf eine Reise einladen, auf der Sie Ihre Ängste bewusst erkunden, Ihre Sorgen und Zweifel von sich abschütteln und so mehr Leichtigkeit und Freiheit gewinnen. Sprecher Thomas Küchler

ISBN 978-3-906837-06-2 Spielzeit ca. 104 Minuten + Bonus

[minddrops](#)

Sonja Polakov, CHILLOUT KRAFTTANK PAUSE - Mini-Meditationen und Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche

Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Lehrer & Co., Sie finden hier ganz viele unterschiedliche kleine meditative Pausen speziell für junge Menschen. Diese Chillout Krafttank Pausen sind nur wenige Minuten lang, abwechslungsreich und machen Spaß.

Liebe Kinder & Jugendliche, an allen Ecken und Enden wird wirklich viel von Euch verlangt. Vielleicht fühlst Du Dich dann manchmal unangenehm angespannt, kannst Dich nur noch schlecht konzentrieren, bist nicht gut drauf oder einfach nur noch schlapp? Dann kann Dir so eine kleine Chillout Krafttank Pause super helfen damit Du Dich ganz schnell wieder lockerer, konzentrierter, wacher, stärker & mutiger fühlst. Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-00-0 Spielzeit ca. 74 Minuten + Bonus 12,95 €

[minddrops](#)

ZEIT FÜR EINE PAUSE - Mini-Meditationen zum Entspannen, Erfrischen, Träumen, Atmen, Achtsam sein, gutfühlen

Wenn Du dich gestresst fühlst, überfordert bist, den Überblick verlierst, sich Spannungen und Unruhe in Dir ausbreiten, oder Du vor anstehenden Herausforderungen frische Energie und Klarheit brauchst, dann findest Du hier die genau passende Pause. In diesen vielen, kleinen, abwechslungsreichen Mini-Meditationen benutzt du Deine achtsame Konzentration auf Empfindungen und Atmung sowie Deine Vorstellungskraft, um Dich ganz schnell ein entscheidendes Stückchen runterzufahren, innere Ruhe und Gelassenheit zu stärken und Dich wieder zu zentrieren, zu erfrischen und neue Kraft zu schöpfen. Sprecherin Dana Friedrich

ISBN 978-3-906837-01-7 Spielzeit ca. 79 Minuten + Bonus 12,95 €

[minddrops](#)