

Psychologie / Psychotherapie

Stanislaw Grof & Christina Grof, Holotropes Atmen (Ergänzte Neuauflage)

In diesem Buch beschreiben die Autoren ihre revolutionäre neue Form der Selbsterforschung und Psychotherapie. Mit Hilfe einfachster Techniken nutzt die Atemarbeit das Heilungs- und Transformationspotenzial außergewöhnlicher Bewusstseinszustände und verbindet die Erkenntnisse der modernen Bewusstseinsforschung, der Tiefenpsychologie, der transpersonalen Psychologie und der Anthropologie mit spielerischen Praktiken des Ostens und mystischen Traditionen. In einer klaren und leicht verständlichen Schreibweise fasst dieses Buch die Erkenntnisse der Grofs zusammen. Darstellungen aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung liefern faszinierende Einblicke in diese Methode und bieten sowohl dem interessierten Leser als auch dem ausgebildeten Therapeuten nützliche Hinweise. Ein speziell an Fachleute gerichteter Anhang führt ergänzend unterstützende Maßnahmen in konkreten Situationen an. Mit einem Vorwort von Jack Kornfield.

ISBN 978-3-03788-280-1 380 Seiten, Format 14 x 21 cm, Broschur 35 €

[Nachtschatten Verlag](#)

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 Kuchler

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 Kuchler

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

[minddrops](#)

www.verlagsvertretung-schaefer.de