



Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD

Yesche U. Regel

 **Download**

 **Online Lesen**

Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD Yesche U. Regel

 [Download Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. ...pdf](#)

 [Online Lesen Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehme ...pdf](#)

Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD

Yesche U. Regel

Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD Yesche U. Regel

**Downloaden und kostenlos lesen Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen.
Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD Yesche U. Regel**

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Balance von Geben und Nehmen.

Mitgefühl können wir gar nicht genug haben, gerade in einer Zeit, in der die globalen und gesellschaftlichen Probleme so drängend sind. Dabei steht nicht das Mitleid (den Schmerz des anderen zu fühlen und dabei selbst zu leiden), sondern Mitgefühl im Vordergrund. Dies kann mithilfe von Tonglen, einer Meditationsmethode aus dem Buddhismus, entwickelt und verstärkt werden. Sie basiert auf einer achtsamen Atmung, bei der sich der Übende vorstellt, Leid anzunehmen und Mitgefühl auszusenden – zunächst für sich selbst, dann für andere und sogar für die ganze Welt. Auch Psychotherapeuten, Pfleger und Ärzte in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Hospizen profitieren von dieser Meditationsweise. Yesche U. Regel hat seine bewährten Schritt-für-Schritt-Anleitungen – für jeden anwendbar – in diesem Buch zusammengefasst.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Yesche U. Regel, geboren 1957 in Köln, war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch. Die Tonglen-Praxis unterrichtet er seit 1992 im gesamten deutschen Sprachraum und hat sie auch für Ärzte, Pfleger und Hospizhelfer zugänglich gemacht. Außerdem begleitete er Achtsamkeits- und Mitgefühls-Schulungen an Kliniken. Mit seiner Ehefrau Angelika Wild-Regel betreibt er in Bonn eine Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung.

(www.paramita-projekt.de)

Download and Read Online Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD Yesche U. Regel #YFOM4GULX7E

Lesen Sie Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel für online ebook Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel Bücher online zu lesen. Online Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel ebook PDF herunterladen Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel Doc Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel Mobipocket Tonglen-Praxis: Mitgefühl aussenden und Leid annehmen. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl. Mit CD von Yesche U. Regel EPub