



Titelinformation

Thich Nhat Hanh

Einfach sitzen

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Herbert Schäfer

Regie: Maja Günther

Laufzeit: ca. 1 Stunde, 10 Minuten, 1 CD

€ 9,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8121-7

Buchverlag: O. W. Barth



Erscheint am 22. September 2016

Sitzen als Form der Meditation

Einfach sitzen ist eine Einführung in die Meditation, für Anfänger und für Menschen, die mehr Entspannung und Freude in ihr Leben bringen wollen. Kurze inspirierende Texte, geführte Meditationen und praktische Übungen verbindet Thich Nhat Hanh mit kleinen persönlichen Geschichten.

»Wir sitzen und genießen es, nichts zu tun. Wir fühlen uns lebendig und sind in Kontakt mit den Wundern des Lebens, mit der kühlen Luft, den Geräuschen, den Vögeln und den wechselnden Farben des Himmels.«

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Seit 1973 lebt er in Frankreich in dem von ihm gegründeten spirituellen Zentrum »Plum Village«. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Seine Gemeinschaft »Intersein« ist gerade auch im deutschsprachigen Raum sehr aktiv.

Der Theater- und Filmschauspieler **Herbert Schäfer** hat in zahlreichen Hörbuch- und Hörspielproduktionen mitgewirkt, arbeitet als Sprecher für Fernsehdokumentationen für den SWR und arte, sowie als Synchronsprecher.

Ebenfalls bei Argon: *Einfach lieben* (978-3-8398-8120-0), *Einfach essen* (978-3-8398-8122-4), *Einfach gehen* (978-3-8398-8123-1), *Einfach entspannen* (978-3-8398-8124-8)

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Katja Wanoth | Argon Verlag GmbH | Neue Grünstraße 17 | 10179 Berlin

katja.wanoth@argon-verlag.de | Telefon: +49-(0)30-2576 206-30 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20