



Titelinformation

Thich Nhat Hanh Einfach essen

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Herbert Schäfer

Regie: Maja Günther

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

€ 9,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8122-4

Buchverlag: O. W. Barth



Erscheint am 22. September 2016

Achtsames Essen als Schlüssel zum Wohlbefinden

In *Einfach essen* verbindet Thich Nhat Hanh kurze inspirierende Texte und geführte Meditationen mit praktischen Übungen am Esstisch, in der Küche, beim Einkaufen und bei jeder Tasse Tee.

»Die Nahrung ist ein Geschenk des ganzen Universums. Die Erde und der Himmel haben auf wundervolle Weise zusammengearbeitet, um auch nur den kleinsten Bissen hervorzubringen. Wenn wir achtsam essen, entsteht ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit für das Leben.«

Von der Produktion über die Zubereitung bis zur Nahrungsaufnahme: Dieses Hörbuch hilft dabei, zu erkennen, wie bedeutsam das bewusste Essen ist.

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 sitzen* (8978-3-8398-8121-7), *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