



## Titelinformation

**Thich Nhat Hanh**

**Einfach gehen**

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Herbert Schäfer

Regie: Maja Günther

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

€ 9,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8123-1

Buchverlag: O. W. Barth

Erscheint am 22. September 2016



### Schritt für Schritt zur Erkenntnis

Jeder bewusste Schritt bietet die Möglichkeit, sich am Leben zu freuen, sich selbst zu spüren und sich zu beruhigen. Vor allem bei heftigen Emotionen und Sorgen ist die Gehmeditation ein geeignetes Mittel, um die innere Ruhe wieder herzustellen. Die inspirierenden Anleitungen für den Alltag, persönliche Erfahrungen und Meditationsanleitungen helfen, Gehen wieder zu einem freudvollen Ereignis werden zu lassen. Ein kleines Hörbuch mit großer Weisheit – für mehr Frieden in sich selbst und in der Welt.

**Für Thich Nhat Hanh ist das Gehen nicht nur ein einfaches Mittel zur Fortbewegung, sondern eine Art der Selbsterfahrung.**

**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* (8978-3-8398-8122-4), *Einfach sitzen* (978-3-8398-8121-7), *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