



## Titelinformation

**Thich Nhat Hanh**

**Einfach entspannen**

Autorisierte Lesefassung mit Musik

Sprecher: Herbert Schäfer

Regie: Maja Günther

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

€ 9,95 (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8124-8

Buchverlag: O. W. Barth



Erscheint am 22. September 2016

### Die Seele baumeln lassen

Entspannung ist überall möglich. Man muss nichts Besonderes tun, braucht kein spezielles Meditationskissen oder einen Ruheraum. Ein paar bewusste Atemzüge reichen, um zu sich selbst zurückzukommen – egal, ob man vor dem Computer sitzt, das Telefon klingelt oder man auf dem Weg zur Arbeit ist. Die inspirierenden Anleitungen und Kurzmeditationen helfen, Stress abzubauen, besser zu schlafen und tief zur Ruhe zu kommen. Ein kleines Hörbuch mit großer Weisheit – für ein entspanntes und glückliches Leben.

**Dieses Hörbuch zeigt, dass sich immer die Zeit finden lässt, um eine kleine Pause einzulegen, zu entspannen und neue Energie zu tanken.**

**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 gehen* (978-3-8398-8123-1), *Einfach sitzen* (978-3-8398-8121-7)

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