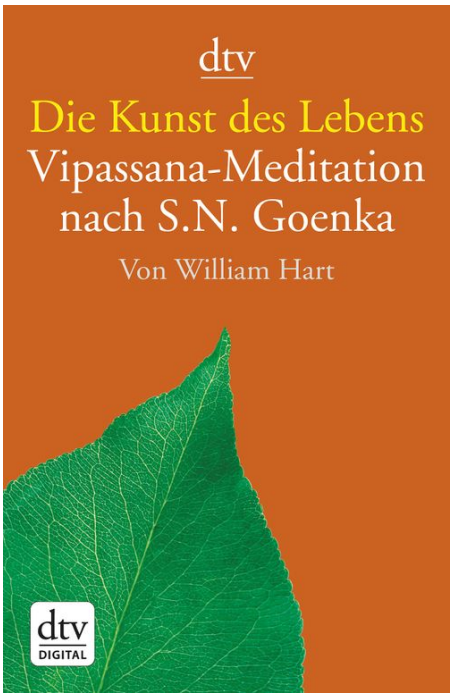

William Hart

Die Kunst des Lebens

Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka

Eine Einführung in die Vipassana-Meditation

Vipassana bedeutet »die Dinge so sehen, wie sie sind«. Es ist die Essenz der Lehre Buddhas und eine der ältesten Meditationstechniken Indiens.

Dieses Buch zeigt, wie man sich mit ihrer Hilfe von geistigen Verspannungen und Konditionierungen freimacht, wie man Probleme löst, die Gesundheit verbessert, zu Harmonie und innerem Frieden findet und das eigene kreative Potenzial entfaltet. Vipassana ist die Kunst zu leben.

William Hart
Die Kunst des Lebens
Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka

208 Seiten

ISBN: 978-3-423-42796-8
EUR 6,99 [DE]
ET 19. Juni 2015
Übersetzung: Aus dem Englischen von Heinz Bartsch

Autor*in

William Hart

William Hart studiert und praktiziert Vipassana seit über 30 Jahren. Seit 1982 leitet er als Assistent S.N. Goenkas regelmäßig Vipassana-Kurse in aller Welt.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in William Hart bei dtv

- Die Kunst des Lebens, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34338-1

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München