



Hans Seidl, Marina Seidl

Momente der Achtsamkeit

55 Meditationsübungen für Jugendliche

Die "Meditationsübungen zur Achtsamkeit" haben die Aufgabe, den Blick der Jugendlichen zu schärfen, um hinter den Dingen des Alltags eine tiefere Wirklichkeit zu entdecken. Der Gegenstand bzw. die Situation wird zunächst von verschiedenen seiten betrachtet, ganz gegenständlich nähert man sich dem Objekt mit den Möglichkeiten der Sinne und des Wissens. Von hier aus werden dann hintergründige Ebenen erschlossen. Diese Vertiefungen können auch zu einer religiösen Dimension führen. Hans und Marina Seidls Übungen tragen zu einer "Schule der Achtsamkeit" bei. Achtsamkeit verleiht bei jungen Menschen den zunächst unauffälligen Dingen wieder mehr Gewicht und fördert eine Haltung der Sensibilität dem Schlichten und Selbstverständlichen in allen Lebensbereichen.

Empfohlenes Alter: 10 bis 18 Jahre

24,0 x 16,5, 124 Seiten,
Hardcover, zahlr. schw.-w. Fotos
ISBN: 978-3-7698-1582-5
€ 13,00 (D) / € 13,40 (A) /
sFr 16,70 (CH)

Hans Seidl

Hans Seidl, Dipl.-Theologe, Dipl.-Pädagoge und Schulseelsorger.

Marina Seidl

Marina Seidl, Dipl.-Theologin und Pastoralreferentin, unterrichtet an einer Grund- und Hauptschule.

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

presse@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, bestellung@mohrmorawa.at, Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45