



Presseinformation

Jan Thorsten Eßwein

Achtsamkeitstraining

Reihe: **Lust zum Üben**

80 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm. Klappbroschur mit Übungs-CD, ca. 50 Farbfotos

16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 29,90 sFr

ISBN 978-3-8338-1829-5

Erscheinungstermin: Dezember 2010. 6. Auflage 2012, 50.000 Exemplare



bleiben Sie in Kontakt. Mit sich selbst.

Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren? Das vielgerühmte Multi-Tasking hat leider auch seine Schattenseiten. Ständig versucht man Dinge parallel zu erledigen und lebt in Gedanken meist schon zwei Schritte im Voraus. Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet mit uns selbst in Kontakt zu sein.

In **Achtsamkeitstraining** erklärt Jan Thorsten Eßwein, wie wir durch die Kraft der Achtsamkeit Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern und unseren Alltag bereichern. Das Training hilft, das Immunsystem zu stärken und kann auch bei psychosomatischen Beschwerden und chronischen Schmerzen helfen. Der Ratgeber basiert auf der wissenschaftlich anerkannten Methode „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“ des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, bekannt als **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction).

Das Besondere dieses Trainings ist, dass es klassische Meditationenübungen für die gestresste Psyche um spezielle Körperübungen und Achtsamkeitsanleitungen für den Alltag erweitert. Eßwein leitet leicht verständlich und mit Umsicht durch das 8-Wochen-Programm, das sich am Original von Prof. Dr. Kabat-Zinn orientiert. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung als Trainer hat Eßwein manche Teile abgewandelt oder ergänzt. Er ermuntert den Leser mit vielen Tipps und Ratschlägen, die eigene Achtsamkeit selbstständig zu erweitern und eigene Erfahrungen und Beobachtungen in die Übungen mit einzubauen. Die beiliegende CD macht es leicht, das theoretisch Vermittelte in die Praxis umzusetzen.

Jan Thorsten Eßwein ist Experte für Achtsamkeit, Speaker und Buchautor. Sein Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen durch Achtsamkeit in Kontakt mit sich zu bleiben und ein gesundes, bewusstes Leben zu führen.

Er befasst sich seit 1995 mit dem Thema Achtsamkeit. Er lernte in buddhistischen Meditationszentren in Europa und Asien. Bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn absolvierte er ein Professional Training in MBSR und ist heute Lehrer für MBSR. 2006 praktizierte er für sechs Monate intensive Achtsamkeitsmeditation im Schweigen (Panditarama Meditationszentrum, Nepal).

Jan Thorsten Eßwein ist Professional Member der German Speakers Association (GSA). Seine Impulse zum Thema Achtsamkeit gibt er in Vorträgen und Trainings für Unternehmen und andere Interessierte weiter.