

## **Buchvorstellung: Ein Kurs in Selbstmitgefühl**

27.04.2017 | 19:25 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

## **Ein Kurs in Selbstmitgefühl**

von Maren Schneider

Maren  
Schneider  
Ein Kurs im  
Selbstmitgefühl

Achtsam und liebevoll  
mit sich selbst umgehen

**Das 8-Wochen-Programm**



O.W. BARTH \*

## **Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen**

Der Untertitel steht für den Inhalt des Buches. Selbstmitgefühl ist die neue Tendenz innerhalb der Achtsamkeitsbewegung. Neueste Forschungen belegen die positive Wirkung eines mitfühlenden Herzens für das emotionale Wohlbefinden und die eigene Persönlichkeitsentfaltung. Ganz besonders der Aspekt des Selbstmitgefühls steht bei der Bewältigung von Stress und belastenden Gefühlen im Vordergrund, denn es reduziert Angst und ständiges Grübeln und führt zu einem konstruktiveren Umgang mit belastenden Gefühlen, eigenen Schwächen und Schicksalsschlägen.

Indem wir Mitgefühl für uns selbst entwickeln, schaffen wir uns selbst die Voraussetzung für eine bessere Entspannungspraxis und einen gesünderen Lebensstil. Wir verankern und kultivieren dadurch ein liebevolleres Verhältnis zu uns selbst und begegnen wir uns selbst mit liebevoller Güte, können wir auch immer besser anderen Menschen mit Wertschätzung gegenüber treten.

Maren Schneider ist eine ausgebildete Lehrerin für Stressbewältigung, Achtsamkeits-Trainerin und Meditationslehrerin. Sie geht in diesem Buch auf die Praxis des (Selbst-)Mitgefühls ein, die sie in einem auf acht Wochen angelegten Kurskonzept Schritt für Schritt alltagstauglich angelegt hat. Die Übungen, Meditationen, Betrachtungen und Yoga-Asanas bauen sinnvoll aufeinander auf und richten sich auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden, auf ein Annehmen des eigenen Körpers, des eigenen Selbst, des eigenen Weges, der eigenen Entwicklung, bis man schließlich auf allen Ebenen Frieden mit sich selbst findet. In gut verständlicher Sprache geschrieben, unterstützt sie uns im hier und jetzt zu sein und dabei eine Offenheit des Herzens zu spüren.

Diesem Buch liegen zwei CDs bei auf denen einige Übungen und Meditationen angeleitet werden.

Ich empfehle das Buch allen, die sich auf die Reise zu selbst begeben.

Anna Ulrich

## **Einen Kommentar schreiben**