



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

KGS



WWW.KGSBERLIN.DE

Entschleunigen mit Achtsamkeit und Meditation

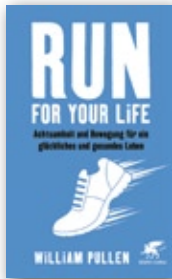
Beweglich und
schmerzfrei bleiben

9
2018

KGS
seit
1994

Achtsam Joggen

Wer schon einmal joggen war oder spazieren gegangen ist, kennt das erhebende Gefühl, ganz im Moment aufzugehen. Die Verbindung von körperlicher Aktivität mit Achtsamkeitsübungen ist laut Pullen die



perfekte Methode, um mit gedrückter Stimmung, Unruhe, Stress und Depressionen fertigzuwerden. Sie korrigiert selbstzerstörerische Denkmuster, gewichtet die Prioritäten neu. Das Buch bietet Ihnen eine Reihe einfacher mentaler Routinen, die das meditative, erholsame Potential der Bewegung freisetzen. William Pullen ist Psychotherapeut in London und Mitglied der British Association for Counselling and Psychotherapy.

William Pullen: Run for your Life - Achtsamkeit und Bewegung für ein glückliches und gesundes Leben, Klett-Cotta, Stuttgart 2018, 249 Seiten, 14,95 Euro

Hörbuch: Die schönen Dinge sehen

Schlicht und mit ungeahnter Tiefe zeigt der buddhistische Mönch, wie man dauerhaft das Glück findet in einer Welt, die sich



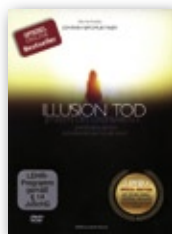
immer rascher verändert. Ob in der Liebe, im Beruf, in unseren Sehnsüchten oder unseren Enttäuschungen - es gibt stets den richtigen Moment, um Pause zu machen, zu staunen, zu lachen, zu weinen und Frieden zu finden. Wie man Achtsamkeit Stunde für Stunde lebt, zeigt Haemin Sunim in ebenso poetischer wie humorvoller Weise.

Auf 2 CDs hören Sie eine Auswahl der Texte aus dem Buch, gelesen von dem bekannten deutschen Schauspieler und Sprecher Robert Atzorn, der sich seit langem mit spirituellen Themen beschäftigt.

Haemin Sunim: Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst, Hörbuch gelesen von Robert Atzorn, 2 CDs, Scorpio, München 2018, 139 Minuten, 16,90 Euro

DVD: Illusion Tod

Gibt es ein Leben nach dem Tod? In den letzten Jahrzehnten wurde die Antwort auf diese bewegende Frage gefunden. Diese außergewöhnliche Dokumentation, zeigt aus der Sicht der Wissenschaft, dass diese Frage mit „Ja“ zu beantworten ist. Unser Bewusstsein überlebt den Tod. Was bisher reine Glaubenssache war, ist nun zum Faktum geworden. Unser Sein, entstand aus dem allumfassenden Be-



wusstseinsfeld, bei dem unser Tod nichts weiter ist, als der Übergang in unser eigentliches „Zuhause“. Das Ergebnis der Forschungen von Wissenschaftlern wie Max Planck, Erwin Schrödinger, Einstein oder Heisenberg: Die Materie ist nicht auf Materie aufgebaut. Im Grunde gibt es keinen festen „Stoff“, nur Form und Verbindung. Alles ist mit Allem verbunden. Aus dieser „Software“ entsteht unsere Realität, aber erst in dem Moment, wenn wir hinsehen. In dieser Dokumentation ist es gelungen, die wohl wichtigsten und renommiertesten Forscher aus den dafür relevanten Wissenschaftsbereichen für ein Interview zu gewinnen. Experten aus den Bereichen der Quantenphysik, Medizin, Neurologie, Psychologie und Biologie sowie sensitiv Begabte erläutern, dass unser Bewusstsein nicht vergeht.

Johann Nepomuk Maier: Illusion Tod - Jenseits des Greifbaren II, Spezial Edition, Horizon, Stuttgart 2018, 3 DVDs, 20,95 Euro

Buchhandlungen

Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin, T. 030-7911868, www.daulat.de

Dharma Buchladen, Akazienstr. 17, 10823 Berlin, T. 030 - 784 50 80, www.dharma-buchladen.de

Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin, T. 030-4412550, www.mandala-berlin.de

Zenit Buchhandlung, Zentrum f. Spiritualität in Berlin, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, T. 030-8833680, www.zenit-berlin.de

Impressum

KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin
030.612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797
Auflage: 16.000 Exemplare

Geschäftsführung:

Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

Redaktion:

Sabine Simon-Weidner
030.6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen: 030.6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen: 030.6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

nächste Ausgabe:

Oktober

Anzeigenschluss:
Redaktion: 10.09.2018
Kleinanzeigen: 10.09.2018
Großanzeigen: 12.09.2018

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.

© 2018 Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 08/2018