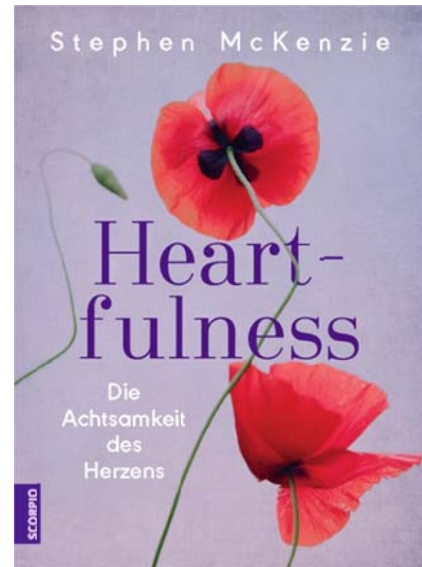


SCORPIO

Stephen McKenzie
Heartfulness
Die Achtsamkeit des Herzens

Aus dem Englischen von Ursula Bischoff
224 Seiten, 17,5 x 24 cm, **Scorpio Verlag**
Flexobroschur, durchgehend vierfarbig, mit vielen Fotos
18,90 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-126-5

Erscheinungstermin: März 2018



*»Die besten und schönsten Dinge auf
dieser Welt kann man weder sehen noch berühren,
sondern nur im Herzen erspüren.«*
Helen Keller, *Die Geschichte meines Lebens*

Von Mindfulness zu Heartfulness

Immer mehr Menschen im Westen üben sich in Achtsamkeit (Mindfulness) als geistigem Weg zu einem erfüllten Leben. Doch könnte es sein, dass bei der Vermittlung der Praxis ein wesentlicher Aspekt bisher zu kurz gekommen ist?

Achtsamkeit nährt die Verbundenheit und das Mitgefühl mit uns selbst und anderen, öffnet den Blick für das, was wirklich ist, und lehrt uns das nichtwertende Sein im Augenblick. Doch ohne die Weisheit des Herzens bleibt jede Achtsamkeitsübung reine Technik: flach und leblos.

Der erfahrene Achtsamkeitslehrer **Stephen McKenzie** eröffnet uns in seinem Werk **Heartfulness** die neun Pfade zur Weisheit des Herzens: Güte, Lebenskrisen, Humor, Zufriedenheit, Liebe, Mut, Wissen, Hoffnung & Kreativität. Dabei inspiriert er uns mit viel Humor und bewegenden Geschichten den Schritt zu einer Achtsamkeit mit Herz und Seele zu tun – und damit zu einem Leben im Einklang mit uns und dem Universum.

Stephen McKenzie ist promovierter Psychologe und unterrichtet Achtsamkeit an der Universität in Melbourne/Australien. Er verfügt über 20 Jahre Erfahrung als Dozent und Seminarleiter und hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher verfasst. Seine Kursteilnehmer und Leser lieben seine sympathische und mitreißende Art, Achtsamkeit mit Herz zu vermitteln.