Matthew Johnstone
Den Geist beruhigen

Eine illustrierte Einführung in die Meditation

72 Seiten
Euro 18,00 € (D)
sofort lieferbar
erschienen im September 2012
Übersetzt von Ulrike Becker
ISBN 978-3-88897-791-6

Matthew Johnstone, Autor der erfolgreichen Bücher über den »schwarzen Hund« der Depression, hat die Meditation schon vor Jahren für sich entdeckt: Sie half ihm bei der Bewältigung seines Leidens, und er hat sie als tägliche Praxis in seinen Alltag integriert.
Der langsam abbremsende Hochseedampfer, der Taucher in der Stille der Tiefsee, der Raumfahrer in der Weite des Weltraums, der hilfreiche Mantra-Schnurrbart: Matthew Johnstone setzt die in der Meditation gern angewandte Methode der Visualisierung in frische, oft witzige Bilder um, die sich direkt erschließen und tief ins Bewusstsein einsickern – und gibt auf diese Weise eine sehr besondere Einführung in diese jahrhundertealte Technik der Entspannung und Zentrierung. Ergänzt durch kurze, prägnante Texte und angenehm frei von esoterischem und ideologischem Ballast erklärt das Buch, welche Vorbereitungen nötig sind, wie man zur Ruhe kommt und wie Meditation gelingen kann.

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Verlag Antje Kunstmann

Matthew Johnstone

MATTHEW JOHNSTONE, 1964 geboren, lebt mit seiner Familie in Sydney. Er ist Autor und Illustrator zahlreicher Bestseller und engagiert sich stark für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen.

Weitere Titel des Autors

Mein schwarzer Hund 978-3-88897-537-0
Mit dem schwarzen Hund leben 978-3-88897-594-3
Resilienz 978-3-95614-066-2
Kein Stress! 978-3-95614-328-1

Pressestimmen

"Sie haben keine Lust, sich durch komplexe Meditations-Anleitungen zu arbeiten? Können wir verstehen. Zum Glück gibt es das neue Buch von Matthew Johnstone: Eingängige Bilder, leicht nachvollziehbare und witzige Anleitungen machen das Thema Meditation auch für Anfänger leicht zugänglich."
Brigitte.de

"Der Australier Matthew Johnstone macht uns Meditieren leicht mit "Den Geist beruhigen", einem

amüsanten und kundigen Bilderbüchlein, das die Quintessenz der Meditation unkompliziert auf den Punk bringt. Und jetzt Ruhe"
Stern

"Für alle Anfänger, Neugierige, Einsteiger hat Matthew Johnstone eine herzerfrischende Anleitung zur Meditation verfasst, ein einfallsreiches Bilderbuch voll witziger, sprühender Ideen und prägnanter Illustrationen. Den Geist beruhigen ist eine praktikable Einführung ins Meditieren – jenseits verschmockter Gedanken und abgedrehter Esoterik."
Ingeborg Jaiser, Titelblog

"Seine starken, einprägsamen Bilder erschließen sich unmittelbar, für jeden Mediationsneuling dürfte ein passendes Bild dabei sein. (…) Matthew Johnstone ist 'weit davon entfernt, ein Mediationsguru oder geistiger Lehrer zu sein'. Vielleicht ist sein Büchlein deshalb so angenehm frei von esoterischem und ideologischem Ballast."
Psychologie heute

"In klaren Bildern führt er in seinem originell illustrierten Buch Anfänger an das Thema heran, ohne es mit Esoterik und Ideologie zu belasten. (…) Setzt man Johnstones Anleitung in die Tat um, wird man mit Ruhe und Gelassenheit belohnt."
stern Gesund leben

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de