

Achtsamkeitstraining

Ein erster praktischer Einstieg

– Handout

Peter Nowak

21. April 2021, Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in
Gesundheitseinrichtungen; Virtueller Spezialworkshop: Psychosoziale
Gesundheit am Arbeitsplatz: Grundlagen und Handlungsoptionen

Zum Nachlesen und Weitermachen

- » Pema Chödrön (2013): Liebende Zuwendung – Freude im Herzen. Arium Verlag.
→ **Meditationsanleitung im Kapitel „Präzision, Sanftheit und Loslassen“**
- » Sakyong Mipham (2005): Wie der weite Raum: Die Kraft der Meditation. dtv Verlag.
→ **Meditationsanleitung im Kapitel: „Unseren Platz einnehmen“**
- » Chögyam Trungpa (2009): Weltliche Erleuchtung – Der essentielle Trungpa. Arbor Verlag
→ **Meditationsanleitung im Kapitel „Meditation“**
- » Pema Chödrön (2014): Die 3 Versprechen: Was uns Halt gibt, wenn das Leben uns herausfordert. Arkana Verlag
- » Chögyam Trungpa (2012): Das Buch vom meditativen Leben: Shambhala und der Pfad des inneren Kriegers. Knauer Verlag.
- » Chögyam Trungpa (2002): Der Mythos Freiheit und der Weg der Meditation: Eine Einführung in den tibetischen Buddhismus. Rowohlt Taschenbuch Verlag
- **Shambhala Meditationszentrum Wien: offene Meditationsabende**
<https://wien.shambhala.info/>

Zur Erinnerung

Reduzieren Sie Geschwindigkeit

Vermeiden Sie Aggression

Lieben Sie alles, was Sie tun

Chögyam Trungpa