

[Get free] Ein Lcheln ffnet dir das Herz: Meister Seos Lebensweisheit fr mehr Gesundheit und Glck

Ein Lcheln ffnet dir das Herz: Meister Seos Lebensweisheit fr mehr Gesundheit und Glck

Von Yoon-Nam Seo

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #695254 in BcherVerffentlicht am: 2006-03-21Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 50.Mb

Von Yoon-Nam Seo : Ein Lcheln ffnet dir das Herz: Meister Seos Lebensweisheit fr mehr Gesundheit und Glck before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ein Lcheln ffnet dir das Herz: Meister Seos Lebensweisheit fr mehr Gesundheit und Glck:

.deGesundheit ist der grte Reichtum. Zufriedenheit ist der wertvollste Schatz. Liebe ist der beste Freund des Maums (seelisches Gleichgewicht). Lachen ist die grte Freude. In Ein Lcheln ffnet das Herz gibt Seo Yoon-Nam seinen Lesern die Ausrstung fr eine gute und lange Lebensreise mit auf den Weg. Das tragende Symbol ist dabei der Schlsselbund: Jeder Mensch besitzt einen Bund von Schlsseln, mit denen sich die Tren zu mehr Glck,

Ausgeglichenheit und Wohlbefinden öffnen lassen. Solche Schlüssel sind z. B. das Atmen, moderate Bewegung, positive Gedanken, die Liebe, eine natürliche Ernährung und vor allem das Lachen, das beste Lebenselixier und Anti-Stress-Mittel. Jedes Kapitel des mit koreanischen Schriftzeichen sehr schön gestalteten Buches erläutert einen dieser Schlüsselbegriffe mit einer kleinen koreanischen Legende und stellt ihn den Kontext unserer westlichen, alltäglichen Welt. Einfache Übungen für Körper, Geist und Seele leiten außerdem auch zur praktischen Anwendung dieses Wissens an. Seo Yoon-Nams Lehren und Reflexionen klingen durch ihre Einfachheit und zeitlose Richtigkeit den Blick und die Gedanken. Die Wiederholung der Grundstze von Meister Seo, wie seine Anhänger ihn liebe- und respektvoll nennen, verstärkt ihre Eingängigkeit. Ein Lächeln öffnet das Herz wirkt wie eine kleine Meditation: Beim Lesen stellen sich ganz von allein innere Ruhe, Konzentration und Harmonie ein. Hektik und Belastung treten in den Hintergrund, und die schönen Seiten des Lebens und das Glück der kleinen, selbstverständlichen Dinge rücken wieder ins Bewusstsein. 99 Stze erinnern uns am Schluss des Buches daran, lieber zu lachen still vergnügt oder lachend. --Dagmar

Rosenberger Kurzbeschreibung Gesundheit, Glück und ein langes Leben Meister Seo erklärt, wie sich all das erreichen lässt. In seinem neuen Buch erläutert er anschaulich und leicht verständlich die Grundlagen der konfuzianischen Tradition und ihre universelle Gültigkeit auch im heutigen Kontakt. Er beschreibt anhand des Symbols eines Schlüsselbundes zehn verschiedene Pfade zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. über den Autor und weitere Mitwirkende Seo Yoon-Nam kam nach seinem Jurastudium in Korea 1967 nach Deutschland, um als einer der Ersten Taekwondo zu lehren. Er ist Träger des 9. Dan und unterrichtet in seiner Münchner Schule Taekwondo und das von ihm entwickelte Gesundheitsprogramm.