

## Literatur LV Meditation (Auswahl)

Für weitere Informationen:

Prof. Dr. Andreas de Bruin

Email: [de-bruin@hm.edu](mailto:de-bruin@hm.edu)

Altner, Nils (2009). Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch. München: Kösel-Verlag. ISBN 978-3-466-30782-1

Goleman, Daniel (2003). Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. München / Wien: Carl Hanser Verlag. ISBN 3-466-20372-9

Gruber, Christina / Rieger, Christiane (2002). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. München: Kösel-Verlag. ISBN 3-466-36586-4

Henepola Gunaratana, Bhante Mahathera (2010). Von der Achtsamkeit zur Sammlung. Eine Einführung in die tieferen Stadien der Meditation. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag. ISBN 978-3-932337-78-9

Henepola Gunaratana, Mahathera (1996). De Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag. ISBN 978-3-921508-77-0

Kabat-Zinn, Jon (2010). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. ISBN 978-3-596-17124-8

Kabat-Zinn, Jon / Kresper-Grossman, Ulrike ((1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (Buch & CD). Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag. ISBN 978-3-924195-57-1.

Kaltwasser, Vera (2010). Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim / Basel: Beltz Verlag. ISBN 978-3-407-62679-0

Kaltwasser, Vera (2008). Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim / Basel: Beltz Verlag. ISBN 978-3-407-62631-8

Krishnamurti, Jiddu (1993). A flame of learning: Krishnamurti with teachers. Den Haag: Miranda. ISBN 90-6271-829-9

Ott, Ulrich (2010). Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth Verlag. ISBN 978-3-426-29100-9

Ricard, Matthieu (2009). Meditation. München: Nymphenburger Verlag. ISBN 978-3-485-01167-9

Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2008). Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-518-26004-3

Thich Nhat Hanh / Nguyen Anh-Huong (2008). Geh-Meditation. (Mit Unterweisungs-DVD und 5 geführten Meditation auf CD). München: Arkana. ISBN 978-3-442-33820-7

Thich Nhat Hanh (2007). Der Geruch von frisch geschnittenem Gras. Anleitung zur Gehmeditation. Stuttgart: Theseus-Verlag. ISBN 978-3-7831-9557-6

Thich Nhat Hanh (2000). Das Wunder des bewussten Atmens. Stuttgart: Theseus Verlag. ISBN 978-3-7831-9551-4

Zimmerman, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (2013). Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama. Bern: Verlag Hans Huber. ISBN 978-3-456-85154-9

## **Links (Auswahl)**

Link Meditation und Wissenschaft Kongress 2010 und 2012

<http://www.meditation-wissenschaft.org>

Link Dhamma Brothers

<http://www.youtube.com/watch?v=c8RtqLtsavs>

Link Mönche im Labor

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_mud-L6b0nM](http://www.youtube.com/watch?v=_mud-L6b0nM)