

19,99 € (ISBN 978-3-426-65796-6)

Aus seinen jahrzehntelangen Erfahrungen als Begleiter von Schwerkranken und Sterbenden hat Frank fünf Leitsätze – „die fünf Einladungen“ – entwickelt, die bis heute auch Grundlage seiner Kurse und Ausbildungen sind. Sie zeigen uns, wie wir bewusster durchs Leben gehen können, und sie navigieren uns durch jede Art von Übergang oder Krise. Richten wir uns danach aus, finden wir einen entspannten und bereichernden Umgang mit unserer eigenen Endlichkeit. Die „fünf Einladungen“ lauten:

1. Warte nicht.
2. Heiße alles willkommen, wehre nichts ab.
3. Gib dich ganz in die Erfahrung.
4. Finde mitten im Chaos einen Ort der Ruhe.
5. Kultiviere den Geist des Nicht-Wissens.



*Ich durfte Frank in einigen Seminaren erleben - das Buch ist eine berührende Wiedergabe seiner Authentizität. Auf jeden Fall lesenswert!!*

### **Mit dem Herzen verstehen** Thich Nhat Hanh

8,99 € (9ISBN 78-3-426-87510-0)

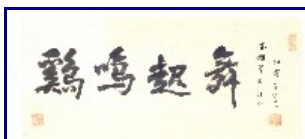
In vielen spirituellen Traditionen ist das Herz Sinnbild für ein umfassendes, ganzheitliches Verständnis der Lebenswirklichkeit und für das Verbundensein mit allen Dingen. Dieses Verbundensein mit allen Sinnen zu erfahren bedeutet zu verstehen, dass wir alle Teil einer lebendigen Wirklichkeit sind, in der es nur Kontinuität, damit also keinen Tod gibt. (Covertext)

*"Leerheit ist Form, Form ist Leerheit" - selten wurde diese traditionelle buddhistische Aussage so verständlich erklärt. Leer zu sein von einem eigenständigen Selbst bedeutet voll zu sein von allem, erfüllt von Leben.  
Alles ist "inter" - miteinander verbunden. Im gesamten Kosmos existiert nichts aus sich allein heraus. Und alles ist im ständigen Wandel, in dauernder Veränderung begriffen.*



### **Seminare/Kurse 2020/21**

**Wudang Qigong** (Seminar mit Jürgen Oster) am 27./28. Februar 2021



Beim **TV Wolbeck laufen** die Kurse bis Dezember 2020. Nach den Weihnachtsferien geht es im **Januar 2021** weiter.



**Für weitere Information bitte die Bilder anklicken!**