

BKmedia Verlagsprogramm

raja yoga

literatur | hörbücher | spiele | cds



Die Reisenden - Eine wahre Geschichte Hörbuch von Robert Shubow

Wie erkläre ich jemandem, der etwas Essentielles vergessen hat, dieses Vergessene? Robert Shubow bedient sich der Zauberwelt der Märchen, um eine spirituelle Weltsicht begreifbar zu machen, die in ihren Wirkzusammenhängen außerhalb der menschlichen Sinneserfahrung liegen. Er erzählt die Geschichte der Shaligrams, die sich aus ihrer ruhigen und vollkommenen Lichtwelt aufmachen, um etwas Neues zu erleben und dabei eine Menge Abenteuer erleben. Mit amüsanten Ideen und kreativen Verfremdungen macht er es dem Hörer leicht, ihm in diese Welt zu folgen. Gesprochen wird diese „wahre Geschichte“ von Peter von Cranach, der mit seiner klangvollen Erzählstimme Jung und Alt in den Bann schlägt. Ein Märchen mit spirituellem Hintergrund für Kinder und Erwachsene.



Es war einmal vor langer, langer Zeit in einer anderen, fernen Welt, da lebten Wesen, die waren sehr rein und weise und ganz und gar von Frieden erfüllt. Ihre Welt war sehr verschieden von der unsrigen: Es war eine Welt aus Licht. Und auch sie selbst waren ganz anders als wir: Sie bestanden nicht aus Fleisch und Knochen, sondern ebenfalls aus nichts anderem als Licht ...



Eine wahre Geschichte

Die Reisenden
Robert Shubow
Hörbuch, 1 CD mit Booklet, 2. Auflage 2006
Konzeption: Heinz Schall
Sprecher: Peter von Cranach

Musik: Gunnar Scott, Martin Carbow
Technik: Helge Halve
ISBN-978-3-939493-044
Herausgeber: BKmedia e.V.
12,- €

BKmedia - Philosophie

Das starke, authentische und klare Selbst – für viele ist es nicht mehr als eine vage Erinnerung und eine beständige Sehnsucht. Raja Yoga ist ein Weg zu dieser verborgenen Quelle souveräner Selbstgewissheit, die uns das eigene Potenzial erfahren und lieben lässt – trotz aller Schnelllebigkeit und Flüchtigkeit im Alltag.

BKmedia hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen auf diesem Weg nach innen zu begleiten und das uralte und ewige Wissen des Raja Yoga auf eine im Westen verständliche Art aufzubereiten.

Mit diesem Katalog bieten wir erstmals eine bunte Auswahl aus den deutschsprachigen Publikationen der Raja Yoga Literatur an, die zur Zeit auf dem Markt erhältlich sind. Aufgeführt sind hier auch die Bücher, die bei anderen Verlagen erschienen sind und über BKmedia angeboten werden.

Sicher ist auch Ihr Buch dabei.

Viel Freude bei der Auswahl wünscht Ihnen

Ihr BKmedia Team

Hermann Rogl



Sudesh Sethi, genannt Didi, wirkt seit den 50er Jahren als Lehrerin für Raja Yoga, davon die letzten 25 Jahre im Westen. BKmedia führte ein Gespräch mit ihr, um zu erfahren, was Didi Sudesh den Menschen zu sagen hat, die sich für Raja Yoga interessieren.

BKmedia: Didi Sudesh: Sie haben viele Menschen auf dem Weg des Raja Yoga begleitet und angeleitet. Was können Menschen erfahren, wenn sie Raja Yoga praktizieren?

Didi Sudesh: Raja Yoga ist eine Möglichkeit, sich selbst zu finden. Wer Raja Yoga praktiziert, erreicht eine tiefe Selbstgewissheit, die ihm hilft, das eigene innere Potential zu entdecken und die eigenen Fähigkeiten zu leben.

BKmedia: Wie verändern diese Erfahrungen den Alltag?

Didi Sudesh: Das Vertrauen in sich selbst hilft, all die Situationen und Herausforderungen des täglichen Lebens zu meistern. Die Erfahrungen des Raja Yoga ermöglichen uns, unbeeinflusst von der Umgebung stabil zu bleiben. Das gilt für die Familie genauso wie für die Arbeit. Wir lernen, zentriert und konzentriert zu bleiben und können so fokussiert auf unsere eigenen Ziele und Leistungen sein. Egal ob beruflich oder privat: Letztendlich ist die Erfahrung von Selbstgewissheit und damit von Selbstvertrauen der direkte Weg zu Harmonie in allen unseren zwischenmenschlichen Beziehungen – und damit auch in der Gesellschaft.

BKmedia: Wie lassen sich Bücher und CDs einsetzen, um Raja Yoga zu praktizieren?

Didi Sudesh: Bücher über Raja Yoga erfrischen uns wie klare Luft. Sie erinnern uns an unseren Wesenskern: Daran, was wir wirklich tun wollen. Sie helfen uns, das zu verwirklichen, was wir wollen. Die CDs geben dem Hörer die Möglichkeit, zuhause Erfahrungen auf seine Weise zu machen. Es ist wie eine Selbsterprüfung: Wir sehen, was wir schon erreicht haben.

BKmedia: Was würden Sie den Menschen im Westen empfehlen in der heutigen Zeit?

Didi Sudesh: Lassen Sie uns dafür sorgen, dass wir entspannt sind. Alles, was wir tun, hat eine Bedeutung und die Wirkungen werden sich erfüllen. Wir können lernen, Situationen ebenso wie unsere Mitmenschen zu akzeptieren. Und was immer wir tun: Wir brauchen Selbstvertrauen und Selbstrespekt. Jeder von uns hat ganz spezielle Fähigkeiten. Es ist eine Frage des Respekts, sie alle zu nutzen. Es ist wichtig, die eigenen Fähigkeiten mit Selbstrespekt einzubringen und die Fähigkeiten anderer anzuerkennen. Dann machen wir einen Blumengarten aus den vielfältigen kreativen Möglichkeiten und Fähigkeiten eines jeden einzelnen.

BKmedia: Danke für dieses Gespräch, Didi Sudesh.



Spirituelle Selbst-Wahrnehmung – 2 CDs

Diese beiden CDs enthalten acht Kommentare, in denen die geistige Identität des Menschen erklärt und erfahrbar gemacht wird. Sie handeln davon, was das Bewusstsein und was die Seele ist, und wie innerer Frieden erfahren werden kann. Die Texte von Monika Wiesner sind eine Mischung aus Anregungen für die eigene Selbst-Wahrnehmung wie auch meditativer Kontemplation über diese Gedanken. Ziel dieser Kommentare ist, den Hörer mit der spirituellen Dimension seiner Identität in Berührung zu bringen: Im Allgemeinen bauen wir unsere Identität auf den vergänglichen Aspekten unserer Existenz auf, die jedoch keine wirkliche Sicherheit bieten, da sie wechselhaft und vergänglich sind. Innere Sicherheit und geistiger Frieden entstehen, wenn der Mensch wieder den Kern seines Wesens, d.h. die Seele erfährt, die er ist. Damit erkennt er auch, dass alles, was er in seinem Leben bewirkt, der einzigartige Ausdruck seines eigenen Bewusstseins ist. Die von Claudia Brinker gelesenen Texte sollen ein Impuls und eine Unterstützung sein auf dem Weg zu einem souveränen, glücklichen Leben.

Spirituelle Selbst-Wahrnehmung
Monika Wiesner Hörbuch, 2 CDs 2.
Auflage 2006
Sprecherin: Claudia Brinker
Aufnahme: H. W. Thalmann

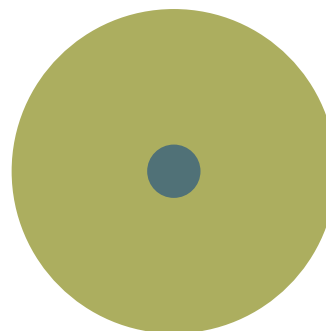
Mischung: Gerd Holz
Musik: arma sound
ISBN-978-3-939493-03-7
Herausgeber: BKmedia e.V.
15,- €

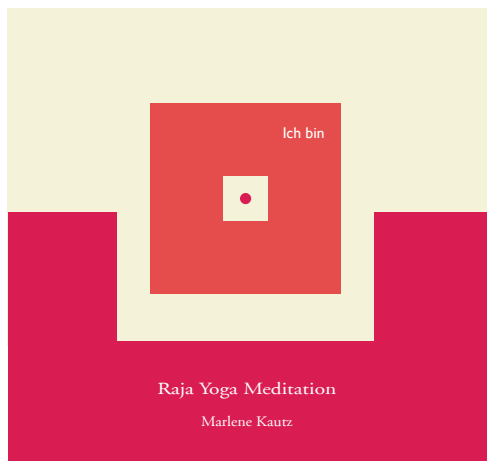


Monika Wiesner lebt seit 1999 in München und ist als Coach tätig. Schon als Jugendliche war sie von der uralten Frage des Menschen: „Wer bin ich?“ fasziniert. Im Alter von 21 Jahren stieß sie auf das spirituelle Wissen des Raja Yoga, durch das sie tiefe innere Erfahrungen und wichtige Erkenntnisse für sich gewinnen konnte. Diese haben dazu geführt, dass ihr Leben von Freude, Klarheit und Liebe erfüllt ist, die sie gerne mit anderen Menschen teilt.



Für Claudia M. Brinker begann der spirituelle Lebensweg 1986. Sie stellt ihre Stimme beruflich seit 24 Jahren verschiedensten dichterischen Werken und Rundfunkformaten als Rezitatorin, Sprecherin und Performerin zur Verfügung und vermittelt auch die Kunst des Sprechens. Ihr Interesse ist es, herauszufinden, wie die Stimme als Instrument so einzusetzen ist, dass Menschen in ihrem innersten Wesen berührt werden können.





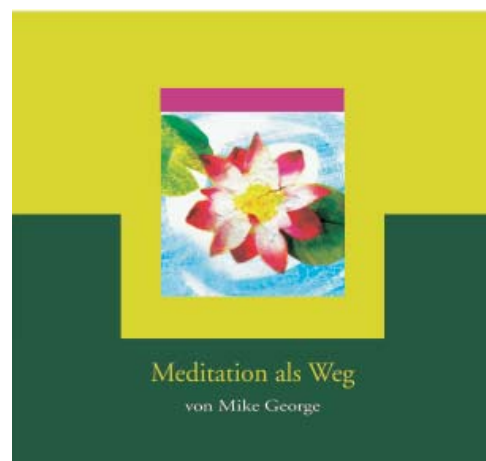
Ich bin - Meditative Gedanken - CD Marlene Kautz

Der Atem hat mich gelehrt, alles von mir anzunehmen, was ist. Seele und Körper. Alles unterliegt einem Wechselspiel: „Halte die Füße gut und sicher am Boden dann hat die Seele Raum, ihre Flügel auszubreiten und zu fliegen“.

Zu ihrer CD: Der Text ist so aus mir herausgeflossen, ich höre ihn mir selbst immer wieder an: Da ist etwas von mir, das ich kenne und wieder kennenlernen möchte.



Marlene Kautz, Berlin
Raja-Yoga-Meditationslehrerin
und Atemtherapeutin



Meditation als Weg - CD Mike George

Die CD zum gleichnamigen Buch „Meditation als Weg“ ist eine Einführung in die Kunst und Praxis der Raja-Yoga-Meditation und vermittelt dabei gleichzeitig die Grundlagen für eine weiterführende spirituelle Entwicklung. Die 13 eigenständigen Meditationsanleitungen mit ihren kurzen einführenden Erklärungen und Hinweisen bauen inhaltlich aufeinander auf. Sie ermöglichen jedem, auf seine eigene Weise die Kraft der Meditation zu erfahren.



Klaus Peter Hankel, seit 1991 Student des Raja Yogas, arbeitet im Bereich regenerierbarer Strom- und Wärmeenergie. Mit seiner warmen präsenten Stimme trägt er den Hörer mit Leichtigkeit in das Zentrum der Meditation – die Stille des Selbst.

Ich bin - Meditative Gedanken
Marlene Kautz
1 CD, 1. Auflage 2006
Sprecherin: Marlene Kautz

Musik: atma sound
ISBN- 978-3-939493-01-3
Herausgeber: BKmedia e.V.
10,- €

Meditation als Weg
Mike George
1 CD mit Booklet ,1. Auflage 2006
Sprecher: Klaus Peter Hankel

Musik: atma sound
ISBN- 978-3-939493-00-6
Herausgeber: BKmedia e.V.
12,- €



Dadi Janki - Begegnung mit Weisheit

Ethische und spirituelle Werte zu leben – darin sieht Dadi Janki den Schlüssel um Weisheit in den Alltag zu tragen. Ihr kleines Büchlein setzt Lichtpunkte auf eine Auswahl von achtzig Werten. Dadi Janki beleuchtet die Werte in diesem Begleiter für jeden Tag aus immer wechselnden Blickwinkeln. Praktische Methoden und Hinweise für den Umgang mit alltäglichen Situationen sind gepaart mit zeitlosen Gedanken über die Reise der Seele zu ihrer Vollkommenheit. In der Gesamtlektüre regt Dadi Janki durch diesen Wechsel des Betrachterschwerpunktes zum eigenen Ergänzen der jeweils nicht angesprochenen Aspekte an und führt so zu einer kreativen individuellen Auseinandersetzung mit den Werten und ihrer Umsetzung – ein wichtiger Schritt hin zur Begegnung mit Weisheit.

Dadi Janki Mitbegründerin und internationale Leiterin der BKWSU

Dadi Janki ist die Leiterin der Brahma Kumaris World Spiritual University. Als spirituelle Lehrerin leistete sie in den 50er Jahren in Indien bahnbrechende Arbeit, besonders was die Belange der Frauen betrifft. 1974 verließ sie Indien. Unter ihrer Führung entstanden weitere Raja Yoga Schulen in ca. 120 Ländern. Dadi hat mehrere internationale Friedensprojekte ins Leben gerufen. Noch heute bereist die über 90-jährige alle Kontinente der Welt um ein Verständnis für Spiritualität und Werteentwicklung in den Menschen zu stärken.

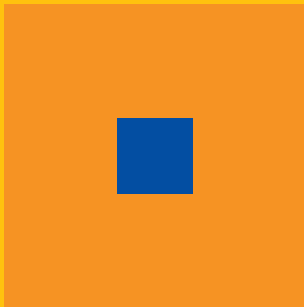


- 2007 Ernennung zur Leiterin der BKWSU
- 2004 Auszeichnung mit der "Grand Cordon" erster Klasse von Al-Istiklal (großer Stern) von seiner Majestät König Abdullah II von Jordanien, als Anerkennung für ihren humanitären Dienst an der Welt
- Leitung einer Delegation beim UN Weltgipfel über ganzheitliche Entwicklung, Johannesburg.
- Ansprache an die zweite UN Weltkonferenz zum Thema "Altern".
- Leiterin der Brahma Kumaris Delegation und Sprecherin beim Jahrtausend Welt-Friedensgipfel religiöser und spiritueller Führer in New York.
- 2000 Führung einer Delegation am UN Weltgipfel für soziale Entwicklung in Genf.
- 1997 gründet sie die wohltätige Stiftung „Janki Foundation for Global Health Care“.
- Leitet eine Delegation bei Habitat II, der Konferenz der Vereinten Nationen zum Thema "menschliche Besiedlung", Istanbul, Türkei.
- 1995 Leitung einer Delegation an der 4. UN Weltkonferenz für Frauen, Peking, China.
- 1993 Wahl zur Vizepräsidentin des Weltglaubenskongresses
- 1992 Verleihung des Titels als eine "Hüterin der Weisheit", eine bedeutende Gruppe spiritueller und religiöser Führer, auf dem Vereinten Nationen Erdgipfel in Rio.
- 1988 Friedensbotschafter-Initiative der Vereinten Nationen mit dem Namen „Globale Kooperation für eine bessere Welt“, im House of Lords, London.
- 1986 Start des "Millionen Minuten für den Frieden" Aufrufs, das Projekt der Vereinten Nationen für das internationale Jahr des Friedens, bei dem es nicht darum ging, Spenden zu sammeln.

Dadi Janki
Begegnung mit Weisheit
übersetzt aus dem Englischen:
Heidemarie Bunngarten

ISBN 978-3-393493-23-5
Herausgeber: BKmedia e.V.
5,- €

Erfahrungen mit Gott



Anthony Strano Der Alpha-Punkt – Erfahrungen mit Gott

Gott ist ein Punkt reiner wohlwollender und allwissender Energie. Doch wie kann ich zu einem solchen Energiepunkt eine Beziehung aufbauen? Kann ich mich in einen Punkt verlieben, von einer Lichtquelle lernen, mit einer Energie befreundet sein – und was bedeutet das für meinen Alltag? Es ist die Erfahrung bedingungsloser Liebe, die Anthony Strano einfühlsam und fühlbar in seiner Erfahrung der vielgestaltigen Beziehung zu Gott beschreibt. Er lädt ein, durch diese Erfahrung von Gottes absoluter und ewiger Liebe über gelebte Selbstachtung und Selbstverantwortung zu individueller Freiheit zu gelangen – und er beschreibt einen für alle zugänglichen Weg: die innere Stille.



Mike George

Mike George, Autor zahlreicher Bücher, ist durch unzählige Radio- und Fernsehauftritte bekannt. Er arbeitet weltweit als spiritueller Lehrer, Unternehmensberater und Motivationstrainer – unter anderem für General Motors und Mitsubishi. Außerdem ist er Herausgeber der „Heart&Soul Magazine“ und Lektor an der Brahma Kumaris World Spiritual University. Er vereint in sich die drei Schlüsselkompetenzen unserer Zeit: spirituelle und emotionale Intelligenz, Führungskompetenz und die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen.

Die Früchte seiner eigenen Erkenntnisse auf diesem Lebensweg der Selbsterfahrung hat er in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Seine große sprachliche Klarheit zeugt von spiritueller Meisterschaft und lebensbejahendem Humor, die zum eigenen Aufbruch inspirieren.



Mike George Meditation als Weg



Wer bin ich? Das ist die zentrale Frage bei jeder spirituellen Selbst-Bestimmung. Und es ist eine sehr aktuelle Frage, denn die gewohnten Selbst-Identifikationen, z.B. über Familienbünde, Beruf oder Wohnort verlieren immer mehr an Stabilität und damit an Kraft. Diese gesamtgesellschaftliche Verunsicherung birgt für jeden

einzelnen eine große Chance: den Aufbruch zum inneren Selbst und damit zu einem wahrhaft selbstbestimmten Leben.

Das innere Selbst in der Meditation zu ergründen, lädt Mike George in seinem als Grundlagenkurs konzipierten Buch „Meditation als Weg“ ein. Den Weg zur eigenen wahren Identität unterteilt Mike George in zehn aufeinander aufbauende Schritte. Er erläutert die verschiedenen Aspekte und Funktionen der Seele, die Wiedervereinigung mit dem eigenen Ursprung und wie man durch eine entsprechende Lebensweise sein Seelenbewusstsein stärken kann. Kurze Meditationen, die auch als gleichnamiges Hörbuch erhältlich sind, führen den Leser anschaulich in die Erfahrung der Stille. Sie sind begleitet von Antworten auf häufig gestellte Fragen, Erfahrungsberichten und praktischen Übungen, die die Inhalte dieses lebensnahen Leitfadens immer wieder mit Alltagserfahrungen verknüpfen.

Ein wichtiges und außergewöhnliches Buch für alle, die sich mit den großen Fragen des Lebens auseinandersetzen möchten.

Mike George Der einfache Weg zu heiterer Gelassenheit



Wer wünscht sich nicht, in heiterer Gelassenheit durch sein Leben zu gehen?

Auf einem faszinierend klaren Weg leitet Mike George den Leser an, Schritt für Schritt die eigene Vollkommenheit zu entdecken. Er verzichtet dabei auf Patentlösungs-Philosophien. Ein- bis dreiseitige informative Texte zu verschiedenen Themen des Selbst in den vielfältigen Aspekten des Alltags sind kombiniert mit 25 einfachen Übungen, die auf östlichen Selbsterfahrungstechniken beruhen.

Und weil es beim individuellen Aufdecken der eigenen Vollkommenheit zu großen Teilen auf ein lebendiges Erfahren ankommt, ist dieses Buch ausgesprochen ästhetisch gestaltet. Fünfzig speziell entwickelte Meditationsbilder öffnen Türen zu verborgenen Welten.

So unterstützt Mike George den Leser, seine Identität neu zu definieren. Und er lehrt ihn, diese Einsichten über neu zu erforschende Wirkweisen in den Alltag zu integrieren – ein inspirierender Leitfaden zu einem präsenten und glücklichen Leben in heiterer Gelassenheit.

So unterstützt Mike George den Leser, seine Identität neu zu definieren. Und er lehrt ihn, diese Einsichten über neu zu erforschende Wirkweisen in den Alltag zu integrieren – ein inspirierender Leitfaden zu einem präsenten und glücklichen Leben in heiterer Gelassenheit.

Mike George
Der einfache Weg zu heiterer Gelassenheit
Nymphenburger Verlag
ISBN 978-3-485-00866-2
14,90 €

Mike George Die 7 AHAs

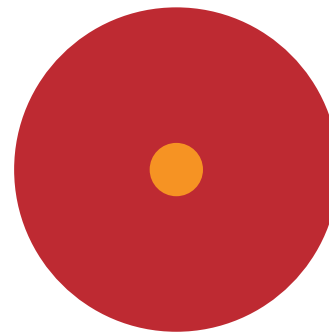


Befreien Sie sich von der Stress-Epidemie! Entspannt und erleuchtet lebt es sich einfach besser....

Sie glauben, Stress sei ein natürlicher Bestandteil des Lebens? Sie sind überzeugt, dass Sie nur unter Druck Bestleistungen erbringen können? Mit solchen Märchen wird hier gründlich aufgeräumt!

Mike George widmet sich der Stress-Epidemie unserer sich immer mehr beschleunigenden Zeit außerhalb jeder Effekt-Psychologie: nachdem er die 7 Mythen zum Thema Stress entlarvt, führt er den Leser über die Einsicht in sein Inneres Selbst zu den 7 AHAs erleuchteter Menschen.

Lassen Sie sich zeigen, wie Sie einen gelösten, positiven Zustand finden, Ihr Leben neu genießen und locker Ihr ganzes Potenzial abrufen können.



Mike George
7 AHA's erleuchteter Menschen
Intergral Verlag
ISBN 978-3-7787-9141-7
10,- €

Lebendige Spiritualität



Dieses Büchlein gibt eine kompakte Einführung in das Raja Yoga, eine Methode zur Verfeinerung des Geistes, der Gefühle und der Vernunft auf dem Weg zu einem würdevollen, selbstbestimmten Leben voll Freude und Schönheit. Im

Zentrum des Raja Yoga steht die Meditation. Sie ist eine Methode, die es ermöglicht, sich selbst auf eine neue und tiefe Weise zu erfahren. Meditative Gedanken und Texte über unsere Natur als geistiges Wesen machen dieses Büchlein zu einem nützlichen Begeleiter für den Alltag, mit dem Sie jederzeit mit ihrem strahlenden Seelenbewusstsein experimentieren können.

Enrique Simó - Das Geschenk des Friedens



Wo und vor allem wie finden wir Frieden? Welche Möglichkeiten haben wir angesichts der alltäglichen Tagesschau-Ohnmacht vielgestaltigen Kriegsgeschehens? Enrique Simó bietet in seinem Büchlein eine

Sammlung friedvoller Gedanken für den täglichen Gebrauch. Es sind Anregungen für den Weg zur eigenen Strahlkraft. Seine inspirierenden Anleitungen und Reflexionshilfen begleiten den Leser über die Leichtigkeit der Entschlossenheit durch Selbstwert und Freude zur Selbstverantwortung – und damit zum Geschenk des Friedens.



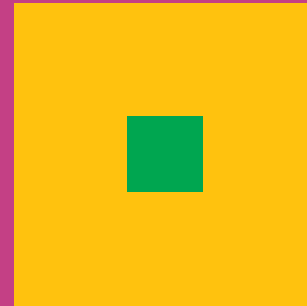
Barbara Bossert - Der Reisende



Manchmal glauben wir, dass sich die tiefsten Geheimnisse des Lebens nur in entlegenen Klöstern offenbaren – nach einer langen und mühseligen Reise in ein Land ir-

gendwo am Ende der Welt. Wir wagen gar nicht zu hoffen, zu den Glücklichen zu gehören, die tatsächlich einen Lehrer finden, der ihnen den Weg weist. Es erscheint viel zu utopisch, ja vollständig unvorstellbar. Wie sollten wir all unsere Verpflichtungen, die Familie, den Arbeitsplatz zurücklassen, um zu diesem verheißungsvollen Ort aufzubrechen?

Die Wahrheit ist, dass es in jedem von uns eine Kraft gibt; eine Kraft, die weitestgehend ungenutzt und unentdeckt ist und sich sogar vor unserem innersten Selbst versteckt. Die Wahrheit ist, dass Sie nirgendwo hinreisen müssen. Sie müssen keine Fahrkarte lösen und keine Koffer packen. Aber Sie müssen in der Tat bereit und entschlossen sein, die Reise anzutreten – so wie die Autorin dieses ansprechend gestalteten Buches, die in poetischer Einfachheit den Weg zum strahlenden Selbst vor und in uns ausbreitet. Es ist der Weg des Raja Yoga. Die Suche existiert. Die Reise ist real. Der Reisende sind Sie.

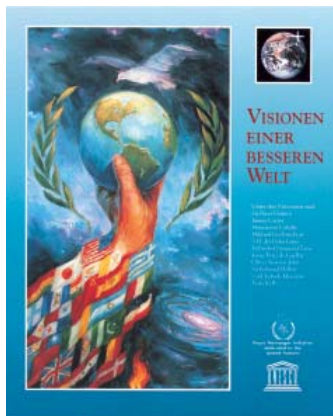


Der Reisende Die sieben Schlüssel

Barbara Bossert
Der Reisende
Die sieben Schlüssel
1. Auflage 2007

ISBN 978-3-939493-22-8
Herausgeber: BKmedia e.V.
Hardcover, 112 Seiten
14,90 €

Visionen einer besseren Welt



„Was ist Ihre Vision einer besseren Welt? Konzentrieren Sie sich auf den guten Willen, der das Zentrum des menschlichen Geistes bildet und erschaffen Sie

eine ausschließlich positive Vision.“ Diesem Aufruf von „Global Cooperation for a Better World“ folgten hunderttausende bekannter und unbekannter Männer und Frauen aus fast 130 Ländern. Dieses Buch bietet einen thematisch geordneten Querschnitt durch ihre Antworten.

„Global Cooperation for a Better World“ ist die erste Friedensbotschafter-Initiative der Brahma Kumaris World Spiritual University für die Vereinten Nationen. Ziel des Projektes und des Buches ist es, durch den nationenübergreifenden Gleichklang der individuellen Visionen den Geist der Menschen für die Machbarkeit ihrer persönlichen positiven Zukunftsgedanken zu öffnen und zu bestärken. Heben Sie jede Idee ins Licht Ihrer eigenen Gedanken, erlauben Sie sich neue positive Erfahrungen und formen Sie Ihre Vision einer besseren Welt.

Werte leben



Ein Leben erfüllt von ethischen Werten ist ein Leben in Würde und Selbstrespekt. Die notwendige Integration von Werten in den Alltag ist immer mehr auch Thema im Bereich von Wirtschaft und Gesellschaftspolitik - dort häufig als

wahllose Zusammenstellung, verkürzt auf ihre bloße Benennung. Was also sind die zentralen ethischen Werte und wie wirken sie? Hierauf findet das kleine Buch „Werte leben“ klare und einfühlsam beschriebene Antworten. Es ist ein Leitfaden, wie ich diese Werte im Alltag leben und wie ich mit Widerständen in mir und in meinem Umfeld umgehen kann. Das Büchlein führt den Leser zur beflügelnden Einsicht in die Wirkweise von Werten und in die damit verbundenen Vorteile eines wertebewussten Lebens: In der Präsenz ethischer Werte entwickelt die Seele die Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen und ihr zu folgen. Die Werte öffnen das Herz und verwandeln die menschliche Natur, so dass das Leben von Mitgefühl, Demut und dem Reichtum wirklicher Selbstbewusstheit erfüllt ist. Wir verbreiten die Werte, die wir in uns entwickeln, wie einen Duft in unserer Welt und auf diese Weise gehen wir einer besseren Zukunft entgegen. Dieses Buch ist die Grundlage für die Entwicklung des internationalen pädagogischen Projektes „Living values“. www.livingvalues.net

Entspannende Abenteuer



Immer mehr Kinder leiden an Reizüberflutung und kommen nur schwer zur Ruhe. Marneta Viegas arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern. Ihre kleinen »entspannenden Abenteuer« zeigen, wie sehr sie Kinder liebt und ihre Seelennöte kennt.

Phantasie reich entwickelt sie zauberhafte Visualisierungen, in die sie elementare Körpererfahrungen, einfache Atemübungen und mentale Erlebnisse integriert. Das Bewusstsein vom eigenen Körper und die Erfahrung geistiger Weite vermitteln Selbstvertrauen, stärken die innere Kraft des Kindes und lösen seine Ängste.

Die Geschichten sind auch zum Vorlesen im Kindergarten oder der Grundschule gut geeignet, um immer wieder Augenblicke der Ruhe und Besinnung zu schaffen.



Marneta Viegas
Entspannende Abenteuer
Stärkung und Heilung für Kinder
120 Seiten, 14 x 21 cm
Fadenheftung, Softcover

durchgehend vierfarbig illustriert
ISBN 978-3-88755-404-0
Param Verlag
14,30 €

Entspannende Geschichten



In den „Entspannenden Geschichten“ setzt Marneta Viegas bewusst eine Gegenposition zur täglichen Reizüberflutung. Mit großer Phantasie gestaltet sie aus bekannten Märchenmotiven ein für das Kind ansprechendes Szenario. In kraftvollen Bildern entwickeln die entspannenden Geschichten vor dem inneren Auge die ganze Bandbreite der Entfaltungsmöglichkeiten von Körper und Geist und vermitteln dabei Körper- und Selbsterfahrung, an denen es Kindern heute oft so sehr mangelt, die aber Voraussetzung für ihre gesunde Entwicklung und die Erfahrung von Frieden, Liebe und Glück sind.

Die kurzen Geschichten eignen sich besonders zum Vorlesen beim Zubettgehen.

Auch im Kindergarten und in der Grundschule sind sie sehr hilfreich für Momente phantasiegefüllten Innehaltens.



Marneta Viegas war Mitbegründerin der BlueTree Theater Company. Sie leitet jedes Jahr ein Theaterprojekt, das Tausende von Kindern besuchen. Marneta meditiert seit 23 Jahren und unterrichtet seit einem Jahrzehnt Kinder und Erwachsene in Meditation.

Marneta Viegas
Entspannende Geschichten
Stärkung und Heilung für Kinder
120 Seiten, 14 x 21 cm
Fadenheftung, Softcover

durchgehend vierfarbig illustriert
ISBN 978-3-88755-403-3
Param Verlag
14,30 €

Wert-o-skop



Nehmen Sie die Wert-o-skop-Karten zur Hand, wenn Sie Ihr Leben mal wieder aus einem neuen Blickwinkel betrachten möchten oder wenn Sie Hilfe in einer kniffligen Situation brauchen. Suchen Sie sich ein stilles Plätzchen und wählen

Sie die Karten nach dem Zufallsprinzip aus. Lassen Sie eine Tugend auf sich wirken und sich von ihr zu einer Lösung führen.

Oder ziehen Sie jeden Tag einen Wert und lassen sich überraschen, wie Ihr Fokus auf diesen Wert Ihren Alltag beflügelt.



Goldene Gedanken

„Du bist Licht für die Welt. Dein Strahlen erhellt den Geist und die Herzen der Menschen.“ – Jede der 60 Karten überrascht und erfreut uns mit einem wunderbaren Kompliment. Können Sie einen solchen großartigen Gedanken über sich selbst annehmen und zulassen? Wiederholen Sie die Worte im Geist in Ich-Form. Achten Sie auf das Echo in Ihnen. Wie leise es auch ist: Die „Goldenen Gedanken“ sind wahre Gedanken über Ihre eigenen inneren Werte. Gönnen Sie sich jeden Morgen ein strahlendes Kompliment. Es ist ein Segen für den Tag, der Sie begleitet und erinnert an all die herrlichen Facetten Ihrer inneren Schönheit.



Goldene Gedanken

Wert-o-skop Spiel
42 Karten + Block
Herausgeber: BKmedia e.V.

3. Auflage
Art. 1601-0
11,90 €

Goldene Gedanken
Edith Malsi
60 Karten / Schmuckkarton
Herausgeber: BKmedia e.V.

2. Auflage
Art. 1602-7
11,90 €

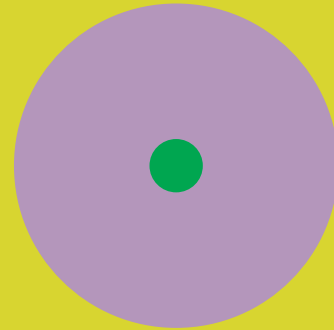
ERSCHEINT 2008



Die Kraft eines stillen Geistes erfahren Meditationskommentare

Just-a-minute ist eine Kampagne, bei der es darum geht, dem Stress und der Hektik des Alltags entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu erhöhen. Dies beginnt schon mit nur wenig Zeit: Sie fangen mit einer Minute an, die Sie in die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit investieren. Wenn Sie auch, wie so viele Menschen heute, ein Bedürfnis nach Ruhe und Reflexion verspüren, sind die Meditationskommentare auf dieser CD für Sie eine gute Anregung und Hilfe, die Sie für Ihre persönlichen Just-a-minute Momente nutzen können. Mit ruhiger Stimme gesprochene Kommentare in unterschiedlicher Länge, gefolgt von Reflexionspausen und Passagen mit meditativer Musik, helfen Ihnen dabei, sich im Alltag immer wieder Ihre „Inseln der Stille“ zu schaffen und auf diese Weise mehr Ruhe und Entspannung in Ihr Leben zu integrieren.

It takes
just-a-minute
to transform your world



Begleitend dazu können Sie auch auf der Internetseite von www.just-a-minute.de Videoclips und Erfahrungsberichte zu dieser Aktion verfolgen und die neusten Meditationen mit und ohne Musik selbst herunterladen. Hier werden auch die Termine für Vorträge und Workshops, die in der ganzen Welt stattfinden, angekündigt und dokumentiert. Schauen Sie also immer wieder herein, es bewegt sich etwas mit Just-a-minute.

Just-a-minute
Meditationen, Visualisierungen und Reflexionen
Autor: BKWSU London
Musik: Andy Blisset, Sam McNally,

Michael, Thimoty und Simon Wong
ISBN-978-3-939493-05-1
8,- € / Auslieferung ab Februar 2008



Bestelltelefon: 0941/379267

Informationen und Bestellungen über BKmedia
www.bkmedia.info

Auslieferung an den Handel über
Synergia Verlag | www.synergia-verlag.de