



Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage

Andreas Stötter, Daniel Stötter

Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage Andreas Stötter, Daniel Stötter

Die Kunst der Achtsamkeitsmassage

Broschiertes Buch

Achtsamkeitsmassage geht unter die Haut! Achtsamkeit ist ein altbewährter Weg zur Selbsterkenntnis, doch entfaltet sich Erkenntnis erst in seinem vollen Potenzial, wenn sie bis in die Zellen des Körpers und ins Zentrum des Herzens sinkt. Andreas Stötter präsentiert einzigartige neue Erkenntnisse, die aufzeigen, wie achtsame Berührung die Kraft für Heilung und Transformation entfesseln kann. Sein Wissen beruht auf dreißigjähriger Erfahrung als Körpertherapeut, Psychotherapeut und Gesundheitswissenschaftler. Er verbindet uraltes spirituelles Wissen und psychologische Erkenntnisse mit unmittelbarem körperlichem Erleben. Durch tiefgehende Zusammenhänge zwischen Berührung und Gehirnentwicklung, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis, zeigt er einen Weg bis in die Tiefen des Seins. Er entschlüsselt wie achtsame Berührung gegenwärtiges Leben im Hier und Jetzt ermöglichen kann. Sein Sohn Daniel führt in die praktische Umsetzung dieser neuen Erkenntnisse ein, um das Praktizieren der Achtsamkeitsmassage für jeden möglich zu machen. "Die Lektüre des vorliegenden Buches macht Freude und Lust. Man weiß nicht, ob man sich lieber eine Achtsamkeitsmassage geben lassen, oder selbst eine geben will. Es wird deutlich, dass gelingende Massage wie ein Tanz ist, bei dem sich im Vertrauen auf intuitives Wissen und im Geschehen-Lassen die Frage von Geben und Nehmen nicht mehr stellt. Wenn sich Hände und Körper, wenn sich zwei Herzen, zwei Wesen in ihrer Essenz begegnen, kann Heilung passieren, ohne Anstrengung und ganz von selbst." Dr. med. Michael Harrer Psychiater und Psychotherapeut Autor von "Burnout und Achtsamkeit" und Mitautor von "Das Achtsamkeits-Buch"

 [Download Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage ...pdf](#)

 [Online lesen Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage Andreas Stötter, Daniel Stötter

204 Seiten

Kurzbeschreibung

Achtsamkeitsmassage geht unter die Haut!

Achtsamkeit ist ein altbewährter Weg zur Selbsterkenntnis, doch entfaltet sich Erkenntnis erst in seinem vollen Potenzial, wenn sie bis in die Zellen des Körpers und ins Zentrum des Herzens sinkt.

Andreas Stötter präsentiert einzigartige neue Erkenntnisse, die aufzeigen, wie achtsame Berührung die Kraft für Heilung und Transformation entfesseln kann. Sein Wissen beruht auf dreißigjähriger Erfahrung als Körpertherapeut, Psychotherapeut und Gesundheitswissenschaftler. Er verbindet uraltes spirituelles Wissen und psychologische Erkenntnisse mit unmittelbarem körperlichem Erleben. Durch tiefgehende Zusammenhänge zwischen Berührung und Gehirnentwicklung, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis, zeigt er einen Weg bis in die Tiefen des Seins. Er entschlüsselt wie achtsame Berührung gegenwärtiges Leben im Hier und Jetzt ermöglichen kann.

Sein Sohn Daniel führt in die praktische Umsetzung dieser neuen Erkenntnisse ein, um das Praktizieren der Achtsamkeitsmassage für jeden möglich zu machen.

„Die Lektüre des vorliegenden Buches macht Freude und Lust. Man weiß nicht, ob man sich lieber eine Achtsamkeitsmassage geben lassen, oder selbst eine geben will. Es wird deutlich, dass gelingende Massage wie ein Tanz ist, bei dem sich im Vertrauen auf intuitives Wissen und im Geschehen-Lassen die Frage von Geben und Nehmen nicht mehr stellt. Wenn sich Hände und Körper, wenn sich zwei Herzen, zwei Wesen in ihrer Essenz begegnen, kann Heilung passieren, ohne Anstrengung und ganz von selbst.“

Dr. med. Michael Harrer

Psychiater und Psychotherapeut

Autor von „Burnout und Achtsamkeit“ und Mitautor von „Das Achtsamkeits-Buch“ Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Stötter:

Jahrgang 1958, Vater von fünf schon erwachsenen Kindern, Großvater dreier Enkelkinder und beschäftigt sich nunmehr seit über 30 Jahren hauptberuflich mit Gesundheit im ganzheitlichen Sinne.

Sein besonderes Augenmerk legt er auf die Wechselwirkung von Bewusstsein und Gesundheit. Mit seiner jahrelangen Erfahrung unterstützt Andreas Stötter Menschen durch verschiedenste Zugänge aus Psychologie, Ganzheitsmedizin und Gesundheitswissenschaft darin, ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit, Ganzheit und Spiritualität zu entwickeln, um aktiv und eigenverantwortlich den eigenen Wachstumsprozess zu beeinflussen. Sein Ansatz ist einerseits ein körperorientierter und andererseits ein bewusstseinsorientierter. Die Entwicklung von Achtsamkeit spielt dabei eine zentrale Rolle.

Andreas Stötter begann seine berufliche Laufbahn als Heilmasseur und Körpertherapeut in eigener Praxis. Sein Ausbildungsweg führte weiter zur Hakomi®-Körper-Psychotherapie und zum Master-Studium „Komplementäre, integrative und psychosoziale Gesundheitswissenschaften“.

Er ist Mitglied der EAP (European Association of Psychotherapy) mit ECP-Zulassung (European Certificate of Psychotherapy).

1990 gründete er die „Yoni Academy – Akademie für ganzheitliche Gesundheitskultur.

Andreas Stötter ist Begründer und Ausbildungsleiter der Insighttouch® Therapy – auf Achtsamkeit basierenden Körperarbeit.

Als Studienleiter der klinischen Studie „Achtsame Berührungstherapie bei Menschen mit Depressionen“ am Psychiatrischen Krankenhaus Hall in Tirol betrat er vor einigen Jahren den Weg der wissenschaftlichen Forschung.

Zur Zeit ist er Doktorand am Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung in Graz.

Wissenschaftliche Publikation:

Stoetter, A., Mitsche, M., Endler, P.C., Oleksy, P., Kamenschek, D., Mosgoeller, W., & Haring, C. 2013. Mindfulness-Based Touch Therapy and Mindfulness Practice in Persons with Moderate Depression. *Journal for Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. London: Taylor & Francis, 8 (3), 183-198.

Daniel Stötter:

Jahrgang 1980, Vater von drei Kindern. Als Sohn von Andreas Stötter kam er schon sehr früh mit Massage, Körperarbeit und Achtsamkeit in Kontakt.

Seine Tätigkeiten umfassen Achtsamkeitspraxis, Körperarbeit, Achtsamkeitsmassage®, Bewegungsmeditation und Gespräche. Er bietet Einzelsitzungen, Gruppen-Treffen, Retreats und Seminare in denen es um Achtsamkeit, Körperarbeit, Begegnung, Bewegung, Berührung und Gespräche über Einheit und spirituelle Befreiung geht.

Er unterrichtet Achtsamkeitsmassage® an der Yoni-Academy in Innsbruck und an verschiedenen anderen Schulen und Weiterbildungsinstituten in Südtirol. Als langjähriger Freund von Dr. Gopakumar ist er Mitgestalter des Sanjeevani Retreats, ein Ayurveda- und Selbsterforschungs-Retreat in Indien (www.sanjeevani-retreat.com).

Download and Read Online Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage Andreas Stötter, Daniel Stötter #29XA5L0GY8M

Lesen Sie Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter für online ebookTief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter Bücher online zu lesen. Online Tief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter ebook PDF herunterladenTief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter DocTief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter MobipocketTief berührt: Die Kunst der Achtsamkeitsmassage von Andreas Stötter, Daniel Stötter EPub