



Walter, Nicole:
Das Glück umarmen

Ein Achtsamkeitsroman.

Standort: DG
Regal: Moderne Unterhaltung
SL Walt



Kagge, Erling: **Stille - ein Wegweiser**

Nachdenkliche und unterhaltsame Anregungen, die Stille neu zu entdecken.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Kagg



Shojai, Pedram:
Urban Monk
Der buddhistische Wegweiser für einen glücklichen Alltag.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Shoj



Reichhart, Tatjana:
Das Prinzip Selbstfürsorge

Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben können.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Reic



Akerström, Lola:
In der Mitte liegt das Glück

Lagom – der schwedische Weg zum guten Leben.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Aker



Spannbauer, Christa:
Sei gut zu Dir

Die Kunst der Selbstliebe.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Span



Leve, Jonas: **Von Null auf Omm**
Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Leve



Grün, Anselm:
Tür-Öffner

Schlüsselbund für ein achtsames Leben.

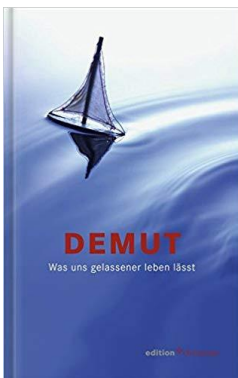
Standort: 1. OG
Ps 3.2 Grün



Thich Nhat Hanh:
Stille, die aus dem Herzen kommt

Innere Ruhe finden in einer lauten Welt.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Thic



**Eckert, Siegfried:
Demut**

Was uns gelassener
Leben lässt.

Standort: 1. OG
Ps 3.2 Ecke



**Bündchen, Giselle:
Lessons**

Mein Weg zu einem
sinnerfüllten Leben.

Standort: EG
Bestsellerregal
Ps 3.2 Bünd



Walk with me
Eine Reise zur Acht-
samkeit mit Thich
Nhat Hanh

Standort: 1. OG
DVD/
Dokumentationen W

Diese Auswahlliste zeigt einen Teil des
Medienbestands der Stadtbücherei Erding.

Unter www.erding.de/stadtbuecherei -
Aktuelles/Medienbestand...können Sie sich über
den Bestand informieren, Medien verlängern
und vorbestellen und sich per Mail über ein
zurückgegebenes Medium informieren lassen!
**Besuchen Sie auch die Stadteilbücherei
Klettham!** Der Leseausweis ist für beide
Büchereien gültig!



Stadtbücherei Erding

Selbstfürsorge & Achtsamkeit - Literaturliste -



Aeferleinweg 1
85435 Erding

Tel. 08122/408-140

stadtbuecherei@erding.de
www.erding.de/stadtbuecherei
www.leo-sued.de

Öffnungszeiten:

Di.: 10-18 Uhr
Mi.: 10-18 Uhr
Do.: 10-19 Uhr
Fr.: 10-19 Uhr
Sa.: 10-13 Uhr