

Angelika Peter  
Lind, Deutschland  
16.9.2012



## Ein Muss für jeden Lehrer

Dieses Buch ist ein absolutes Must-have für jeden bewusst lebenden Zeitgenossen!

Warum?

Drei Gründe möchte ich nennen:

Erstens ist es eine Fundgrube von tiefen Weisheiten aus unterschiedlichen Kulturen. Auch beim dritten Lesen werde ich noch gepackt von einer mir sich neu erschließenden Lebensweisheit.

Zweitens ist es ein Buch aus der Praxis langjähriger Seminararbeit der Autoren für die Praxis der Leser. Die Übungen auf der beigefügten CD sind alltagstauglich.

Und nicht zuletzt hilft dieses Buch gerade Lehrern, die Dauerbelastung durch eine Auszeit zu unterbrechen. 15 Minuten Pause reichen genau, um eine Übung auszuführen und neue Energie zu tanken.

Auszeit statt Ausgebranntsein, so einfach kann die Devise sein.

Jetzt schreite ich zur Tat und nutze die Zeit für eine Gehmeditation, bevor ich mit den Unterrichtsvorbereitungen beginne.

*(Quelle: [www.buchkatalog.de](http://www.buchkatalog.de))*