



Joggst du noch oder meditierst du schon?



ZS Verlag
Dr. med. Ruediger Dahlke
Jetzt einfach meditieren!
128 Seiten | Format 14,5 x 21 cm
€ [D] 12,99 | € [A] 13,40
ISBN 978-3-89883-740-8
Erscheinungstermin: 08. Februar 2017

„Du bist so schnell zornig, das muss sich ändern“, sagte Großvater Dahlke zu seinem Enkel Ruediger und drückte ihm ein Buch über Yoga und Meditation in die Hand. Und der 11-Jährige begann zu meditieren. Heute verfasst **Dr. med. Ruediger Dahlke** vor allem Bücher und arbeitet als Seminarleiter und Trainer. Zehn bis zwölf Wochen pro Jahr lebt er in seinem Fasten- und Seminarzentrum in der Südsteiermark. Ansonsten in der Schweiz oder immer wieder auf Bali.



© glypress