



## Presse-Information

### Joggst du noch oder meditierst du schon?

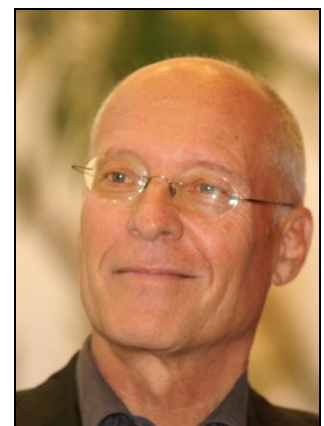


**ZS Verlag**  
**Dr. med. Ruediger Dahlke**  
**Jetzt einfach meditieren!**  
128 Seiten | Format 14,5 x 21 cm  
€ [D] 12,99 | € [A] 13,40  
ISBN 978-3-89883-740-8  
**Erscheinungstermin: 08. Februar 2018**

Jetzt sofort und ganz easy anfangen zu meditieren? Trotz stressigem Arbeitsalltag knapper Freizeit? Na klar!

Und wer könnte uns besser über die lange Tradition der Meditation, die erheblichen positiven Auswirkungen und die verschiedenen Techniken aufklären als Arzt und Psychotherapeut Dr. med. Ruediger Dahlke? Er meditiert, seit er 12 Jahre alt ist, und in seinem Gesundheitsressort TamanGa, bietet er Meditationskurse an. In seinem neuen Buch „**Jetzt einfach meditieren!**“ bietet er individuelle Anleitungen für jeden Meditationstyp – hier findet jeder sein maßgeschneidertes Programm!

„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.



© glvpress