



# Leseprobe

Renate Seifarth

## **Meditieren zu Hause - Anleitungen für ein achtsames Retreat -**

Mit Download-Link zu  
geführten Meditationen (70  
Minuten). Anleitung mit  
Schwerpunkt auf Vipassana  
und Metta-Meditation

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 136

Erscheinungstermin: 01. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Ruhe, Klarheit, Gelassenheit im oft stressigen Alltagsleben zu finden und in der Stille tiefe Weisheiten zu erkennen - wer wünscht sich das nicht? Die erfahrene Meditationslehrerin Renate Seifarth begleitet in diesem Buch auf einem Retreat zu Hause. In sieben Schritten führt sie durch die wichtigsten Themen und gibt Hilfestellungen für mögliche Hindernisse. Ein wunderbares Buch für alle, die ernsthaft meditieren lernen möchten, aber auch für bereits Geübte, die die Meditation im Alltag verankern möchten.

### **Autor**

## **Renate Seifarth**

---

Renate Seifarth studierte zunächst Biologie in Konstanz, Freiburg und Göttingen. Nach ihrem Diplomabschluss reiste sie nach Nepal zu einer Trekkingtour durch den Himalaya. Dort kam sie in Kontakt mit dem Buddhismus und besuchte in Bodhgaya, Indien, ihr erstes Vipassana-Retreat. Im Anschluss studierte sie in England unter Anleitung von Stephen Batchelor die buddhistische Philosophie und nahm an zahlreichen Retreats im Gaia House und in der Insight Meditation Society teil. Zweieinhalb Jahre meditierte sie in Klöstern in Asien. Nach zehn Jahren Studium und Retreat kehrte sie nach Deutschland zurück und begann dort, die Meditation und buddhistische Lehre weiterzugeben. Renate Seifarth hat mehrere Bücher übersetzt sowie Beiträge und Interviews veröffentlicht.



