

# Was hat meditieren mit Zähne putzen zu tun?

## Meditation – ein Weg zu mehr Gelassenheit.



### Warum und für wen ich dieses Buch geschrieben habe.

Schon früh habe ich mir die Frage gestellt, was es benötigt um besser zu leben. Dies hat mich zur Körperarbeit, dem Tanz, dem Improvisations-Theater, dem Gesang und schliesslich zur Meditation geführt. Meditieren kann jede und jeder. Dieses Buch widme ich jenen Frauen und Männern, die ihr Leben aktiv gestalten, die Eigenverantwortung übernehmen und die mehr Gelassenheit und Lebensfreude in ihrem Alltag erfahren wollen.

### Was dieses Buch NICHT ist.

- Dieses Buch ist kein Lehrbuch für Meditation, sondern eine Quelle der Inspiration.
- Es werden darin keine moralischen Konzepte vorgeschlagen.
- Dieses Buch alleine wird dein Leben nicht verändern. Wenn du dich aber davon inspirieren lässt und Meditation konkret in deinen Alltag integrierst, wirst du unweigerlich zu mehr Gelassenheit und Freude finden.

### Was du aus diesem Buch lernen kannst.

- Wie Meditation dein Leben bereichert.
- Wie du mit Konflikten konstruktiver umgehen kannst.
- Was meditieren und Zähne putzen gemeinsam haben.
- Was für Auswirkungen dein Selbstbild auf dein Lebensglück hat.
- Wie die Veränderung der Blickwinkels Dingen eine neue, unerwartete, positive Bedeutung gibt.
- Warum du deinen Gedanken nicht immer glauben solltest.
- Wie du die Opferrolle aufgibst und die Macht zu dir zurücknimmst.
- Dass du einzigartig und genau richtig bist.
- Dass wir alle ein Teil der Natur sind.

## Was andere über dieses Buch sagen:



In so vielen Themen des Buches von Susanne Bürgi finde ich mich wieder und fühle mich, ohne Fingerzeig, angesprochen und verstanden. Ich habe richtig Lust auf Meditieren bekommen.

Fra Zeller  
Mettmenstetten



Ein kleines, sehr persönliches Buch über Veränderung durch Dankbarkeit und die Macht der Gedanken. Über's dran bleiben und über die Entscheidung, sich mit Meditieren auf den Weg zur Liebe zu sich selbst aufzumachen.

Heidi Mattmüller  
St. Gallen

Wenn es mir gelingt, mit diesem Buch einige Menschen dazu zu inspirieren ihr Leben so zu gestalten, dass es ihrem Wesen besser entspricht, dann erfüllt mich dies mit grosser Freude.

*Susanne*



Das Buch kostet CHF 16.  
Du kannst es direkt bei mir bestellen,  
per [mail@susannebuergi.ch](mailto:mail@susannebuergi.ch) oder 071 245 93 11.