

## Vom stillen und klaren Geist - Sachbuch und Ratgeber rund um Meditation

06.12.2019, 14:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *tredition GmbH*

Presseagentur: *tredition GmbH*

---



"Vom stillen und klaren Geist" von Claude Mannewitz

Claude Mannewitz macht in "Vom stillen und klaren Geist" das Thema Meditation zugänglicher und zeigt, wie jeder erfolgreich meditieren kann.

-----

Achtsamkeit und Meditation sind zwei Dinge, die eng miteinander verbunden sind und von vielen Menschen begehrt werden. Allerdings sind beide oft nicht einfach zu verstehen bzw. zu erreichen. Die Meditation als Schulung der Achtsamkeit bahnt den Weg zur Stille und Klarheit des Geistes. Auf diesen beiden Eigenschaften baut die Achtsamkeit

auf, ermöglicht Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Lebensumständen und eröffnet dem Geist eine Quelle des Glücks, die unabhängig von äußeren Umständen ist. Claude Mannewitz, Autor von "Vom stillen und klaren Geist", will den Lesern dabei helfen, der Klarheit des Geistes näher zu kommen. Sein Buch hat er als Grundlage für einen Meditations- und Achtsamkeitskurs geschrieben. Es bietet sich ideal als Begleiter auf diesem Weg an und enthält praktische Tipps, anschauliche Anleitungen und detaillierte Erläuterungen zum tieferen Verständnis.

Allerdings weist "Vom stillen und klaren Geist" von Claude Mannewitz auch auf die Grenzen der Methoden hin und räumt auf erfrischende Weise mit gängigen Missverständnissen auf. Das Spektrum der Texte reicht von grundlegenden Themen bis hin zu weiterführenden Aspekten. Verschiedene Meditationsformen werden ausführlich dargestellt, der Zusammenhang mit dem Alltag verdeutlicht. Die Texte sind sowohl aus der Innenperspektive des Praktizierenden als auch aus der Außenperspektive des kritisch Hinterfragenden geschrieben. Viel Erfolg beim Abenteuer Meditation!

"Vom stillen und klaren Geist" von Claude Mannewitz ist ab sofort im tredition Verlag oder alternativ unter der ISBN 978-3-7497-5473-1 zu bestellen. Der tredition Verlag hat es sich zum wichtigsten Ziel gesetzt, jungen und unbekanntem Autoren die Veröffentlichung eigener Bücher zu ermöglichen, aber auch Verlagen und Verlegern eine Kooperation anzubieten. tredition veröffentlicht Bücher in allen Medientypen, vertreibt im gesamten Buchhandel und vermarktet Bücher seit Oktober 2012 auch aktiv.

Alle weiteren Informationen zum Buch gibt es unter: <https://tredition.de> (<https://tredition.de/publish-books/?books/ID123014>)

-----  
Pressekontakt:

tredition GmbH  
Frau Nadine Otto-De Giovanni  
Halenreihe 40-44  
22359 Hamburg

fon ..: +49 (0)40 / 28 48 425-0  
web ..: <https://tredition.de>  
email : [presse@tredition.de](mailto:presse@tredition.de)

## **Portrait**

Die tredition GmbH für Verlags- und Publikations-Dienstleistungen zeichnet sich seit ihrer Gründung 2006 durch eine auf Innovationen basierenden Strategie aus. Das moderne Verlagskonzept von tredition verbindet die Freiheiten des Self-Publishings mit aktiver Vermarktung sowie Service- und Produktqualität eines Verlages. Autoren steht tredition bei allen Aspekten der Buchveröffentlichung als kompetenter Partner zur Seite. Durch state-of-the-art-Technologien wie das Veröffentlichungstool "publish-Books" bietet tredition Autoren die beste, schnellste und fairste Veröffentlichungsmöglichkeit. Mit der Veröffentlichung von Paperbacks, Hardcover und e-Books, flächendeckendem Vertrieb im internationalen Buchhandel, individueller Autorenbetreuung und einem einmaligen Marketingpaket stellt

trédition die Weichen für Ihren Bucherfolg und sorgt für umfassende Auffindbarkeit jedes Buches. Passende Publishing-Lösung hält trédition darüber hinaus auch für Unternehmen und Verlage bereit. Mit über 40.000 veröffentlichten Büchern ist trédition damit eines der führenden Unternehmen in dieser Branche.

---

News-ID: 1070244 • Views: 399 (Stand: 16.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1070244/Vom-stillen-und-klaren-Geist-Sachbuch-und-Ratgeber-rund-um-Meditation.html>