



**INVENTIO**

**Mediation · Seminare · Coaching · MBSR**

**Dipl. Soz.-Päd. Christina Sprenger**  
Forellenweg 5, 30890 Barsinghausen  
**Fon** (05105) 80 94 324  
**Mobil** (0179) 94 07 530

**E-Mail** [c.sprenger@cs-inventio.de](mailto:c.sprenger@cs-inventio.de)

**Web** [www.cs-inventio.de](http://www.cs-inventio.de)

## Literaturliste Achtsamkeit:

- **Schmerzfrei durch Achtsamkeit**, Vidyamala Burch und Danny Penman, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2015
- **Gesund durch Meditation** – Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Jon Kabat-Zinn, Knauer Menssana Verlag München, 2013
- **Meditation für Skeptiker** – Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, Ulrich Ott, O.W.Barth Verlag München, 2010
- **Wir leisten uns zu Tode** – Alternativen für ein Selbstbestimmtes Leben, Claudio Hofmann, Lit. Verlag, 2013
- **Time Out statt Burn Out** – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit  
Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, Fachbuch Klett-Cotta, 2014 (mit CD's)
- **MBSR – Die Kunst das ganze Leben zu umarmen**, Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, Fachbuch Klett-Cotta, 2014 (mit CD's)
- **Search Inside Yourself**, - Das etwas andere Glücks-Coaching, Tan Chade-Meng, Arkana Verlag München, 2012
- **One-Moment-Meditation** – Stille in einer hektischen Welt, Martin Boroson, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2012 (den Audio Film dazu kann man auf Youtube ansehen unter: „one-moment-meditation“ und den Namen des Autors)
- **Achtsam durch den Tag** – 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, Jan Chozen Bays, Windpferd Verlag Oberstdorf, 2012
- **Vipassana Meditation** – Die Praxis der Freiheit – Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu innerer Freiheit, Joseph Goldstein, Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald, 2006
- **Die Wellen des Lebens reiten** – Mit Achtsamkeit zu innerer Balance, Dr. Linda Lehrhaupt, Christa Spannauer (Hrsg.), Kösel Verlag München, 2013
- **Der Angst den Schrecken nehmen** – Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten, Jeffrey Brantley, Arbor Verlag Freiamt im Schwarzwald, 2009
- **Die Praxis der Achtsamkeit** – Eine Einführung in die Vipassana Meditation, Bhante Henepola Gunaratana, Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg, 1996
- **Der Appell des Dalai Lama an die Welt** - Ethik ist wichtiger als Religion  
In seinem Appell an die Welt entwirft der Dalai Lama eine neue säkulare Ethik als Basis für ein friedliches Jahrhundert. Nicht Religionen werden die Antwort geben, sondern die Verwurzelung des Menschen in einer Unterschiede überwindenden Ethik. Ein herausfordernder wie mutmachender Text eines bescheidenen wie bedeutenden Mannes unserer Zeit, Erscheinungstermin: 01.06.2015 , Verlag: Benevento, **ISBN: 978-3-7109-0000-6**
- **Vom Glück des Älterwerdens** – Mehr Gelassenheit und Weisheit mit Pater Anselm Grün,  
Autorisierte Sonderausgabe 2010 für Reader's Digest, Deutschland,

**Steuernummer** 25/129/03456

**Bank** Nord LB Hannover  
**IBAN** DE802 505 000 00 102 402 815  
**BIC** NOLADE2HXXX

Verlag: „Das Beste GmbH“, Stuttgart, Zürich, Wien

- **Achtsame Yogaübungen** – Basierend auf der MBSR-Methode, Jan Thorsten Eßwein, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH München, 2013 (inkl. Übungs-CD)
- **Die heilende Kraft der Achtsamkeit** – Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossmann, Arbor Verlag, Freiburg i. Breisgau, 2009 (mit Übungs CD's)
- **Meditationen für ein glückliches Gehirn:** - Wie Sie durch die Veränderung Ihres Gehirns Zufriedenheit und Frieden finden, Rick Hanson und Lienhard Valentin, Arbor Verlag Freiburg i. Breisgau, 2015 (inkl. Übungs CD's)
- **Das Buch der Freude**, Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams, Lotos Verlag München, 2016
- **Mitgefühl in der Wirtschaft** – Ein bahnbrechender Forschungsbericht, Tania Singer, Matthieu Ricard, Albrecht Knaus Verlag München, 2015
- **Achtsamkeit für Dummies** – Mit ruhigem Geist den Dingen gelassen entgegensehen, Shamash Alidina, Wiley VCH Verlag GmbH und Co KGaA, Weinheim, 2011 (inkl. Übungs CD)
- **Das Achtsamkeitstraining** -20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern, Mark Williams und Danny Penmann, Wilhelm Goldmann Verlag München, 2015 (inkl. Übungs CD)
- **Leben im Jetzt- Das Praxisbuch**, Eckhart Tolle, Goldmann Verlag, München, 2014
- **Der kleine Achtsamkeits-Coach** – Wie Sie im Jetzt ankommen und zu wahrer Gelassenheit finden, Doris Iding, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2013
- **Mit Kindern wachsen** – die Praxis der Achtsamkeit in der Familie, Jon und Myla Kabat-Zinn, Arbor Verlag Freiburg i. Breisgau, 2015
- **Stillsitzen wie ein Frosch** – Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein (geeignet für Kinder ab 5 Jahren), Eline Snel, Goldmann Verlag München, 2013 (inkl. Übungs CD)



## INVENTIO

Mediation · Seminare · Coaching · MBSR

Dipl. Soz.-Päd. Christina Sprenger  
Forellenweg 5, 30890 Barsinghausen  
Fon (05105) 80 94 324  
Mobil (0179) 94 07 530

E-Mail [c.sprenger@cs-inventio.de](mailto:c.sprenger@cs-inventio.de)  
Web [www.cs-inventio.de](http://www.cs-inventio.de)

## Interessante Websites:

- [www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de) Viele Bücher zum Thema Achtsamkeit und Seminaranbieter
- [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de) Verband der MBSR-MBCT-LehrerInnen (nach PLZ sortierte Lehrerliste)
- [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de) Anbieter zum Thema Achtsamkeit und Achtsamkeit am Arbeitsplatz (auch spezielle Seminare für junge Menschen)
- [www.onemomentmeditation.com](http://www.onemomentmeditation.com) One-Moment-Meditation

## Filme/Vorträge:

- **Stopping** -Wie man die Welt anhält: <http://stoppingderfilm.org/home>
- **Die große Stille**- Dokumentarfilm, Erscheinungsdatum: 10. November 2005 (Deutschland).
- **Heilen mit dem Geist** - Gesund durch Achtsamkeit, Meditation und Entspannung, 2 DVD's, 451 Min., AudioTorium Netzwerk (Vorträge von: Britta Hölzl, Jon Kabat-Zinn, Dr. Winfried Rief, Dr. Ernil Hansen, Bonusmaterial: geführte Meditationen von Jon Kabat-Zinn und Thich Nhat Hanh, engl./deutsch)
- **Free the Mind** – Dokumentarfilm, Regie: Phie Ambo

Steuernummer 25/129/03456

Bank Nord LB Hannover  
IBAN DE802 505 000 00 102 402 815  
BIC NOLADE2HXXX