

Integrale Lebenspraxis

Wilber, Patten, Leonard, Morelli · Kösel

ABSTRACT

Das Buch übersetzt den integralen Ansatz von Ken Wilber in ein praktisches Übungsprogramm für Alltag und persönliche Entwicklung. Es verbindet Bereiche wie Körper, Geist, Seele und Schatten zu einem Übungsplan und bietet Anleitungen zum Ausprobieren. Es richtet sich an Menschen, die sich mit persönlicher Entwicklung beschäftigen und dafür einen strukturierten Rahmen suchen.