



**DK Verlag - Reise (Hrsg.), Steve Wide, Michelle Mackintosh**

## **Achtsam reisen Japan**

**Essen, Natur, Teezeremonien, Kunsthandwerk, Onsen und Meditation.  
Der besondere Reiseführer mit 100 achtsamen Reisezielen und  
Aktivitäten**

### **Die besten Orte & Aktivitäten für achtsame Erfahrungen in Japan**

Waldbaden, Zen-Gärten, Teezeremonien, heiße Quellen: **Dieser außergewöhnliche Reiseführer nimmt Sie mit auf eine besondere Reise durch das achtsame Japan.** Sie wandeln durch moosbedeckte Wälder, nehmen ein wärmendes Sandbad, meditieren im buddhistischen Tempel und finden Ruhe und Gelassenheit in der Kunst der Kalligraphie. Machen Sie Ihre Japan-Reise zu einer einzigartigen Erfahrung der Achtsamkeit, von der Sie nach Ihrem Urlaub noch lange zehren werden!

### **Achtsam Reisen im Land der aufgehenden Sonne**

In „Achtsam reisen Japan“ teilen die Autoren Steve Wide und Michelle Mackintosh ihre persönlichen Reise-Erlebnisse und stellen ihre schönsten Orte und Aktivitäten für achtsame Erfahrungen in Japan vor. Sie verraten Ihnen die **besten Schulen und Tempel für die Lehren des Zen-Buddhismus**, machen Sie mit den **Ritualen der Teezeremonie** vertraut und erklären Ihnen, wie Sie sich in einem Onsen verhalten und wo Sie sich besonders gut im heißen Wasser entspannen können.



### **Achtsamkeit in der japanischen Kultur und Lebenswelt**

In der Vielfalt an Möglichkeiten für achtsame Erfahrungen in Japan offenbart sich schnell, dass **Achtsamkeit fester Bestandteil der japanischen Lebensweise** ist – sei es im japanischen Wortschatz, in der Zubereitung von Tee oder in der Reinigung vor dem Baden. Mit dem japanischen „Way of Life“ werden Sie nicht nur auf Ihrer Reise neue Kraft schöpfen, sondern auch im Alltag **innere Ruhe und Gelassenheit** finden.

### **100 achtsame Reiseziele und Aktivitäten in Japan**

In kompakten Kapiteln werden die erholsamsten und achtsamsten Orte und Erlebnisse in ganz Japan vorgestellt – unterstützt durch stimmungsvolle Fotos.

- **Zen-Buddhismus:** die Lehren der japanischen Zen-Philosophie
- **Tee-Rituale:** japanische Teehäuser und die Kunst der Tee-Zeremonie
- **Bade-Traditionen:** reinigendes Baden im Onsen
- **Kreative Erfahrungen:** japanisches Handwerk, Kalligraphie und Kunst
- **Japanisches Essen:** die Geheimnisse der achtsamen japanischen Küche
- **Traditionelle Unterkünfte:** Übernachten im Ryokan, am Fuße des heiligen Fuji oder mitten im Wald
- **Tempel-Aufenthalte:** friedliche Rückzugsorte zum Meditieren und Innehalten
- **Japanische Gärten:** die Natur im Wandel der Jahreszeiten
- **Waldbaden:** Spaziergänge zwischen uralten Bäumen und in moosbehangenen Wäldern
- **Pilgerwanderungen:** auf den Spuren der Pilger und Philosophen
- **Besondere Erfahrungen:** Orte der Freude, Faszination und Begegnung

### **Achtsam reisen – achtsam leben**

Anhand der umfassenden Auswahl an achtsamen Reisezielen in diesem Japan-Buch können Sie Ihren Japan-Urlaub ganz **individuell planen und gestalten:** ob als



**Pilgerreise** entlang des 88 Tempel-Wegs auf Shikoku, als **Meditationsreise**, als **Achtsamkeitstraining** oder als **Entspannungsurlaub**, um sich vom Alltagsstress zu erholen und sich in bewusstem Wahrnehmen zu üben.

Ergänzend zu den **konkreten Reisezielen und Empfehlungen** für achtsame Unterkünfte, Restaurants und Ausflüge erhalten Sie **praktische Reisetipps** zu Sicherheit & Gesundheit, Währung, Fortbewegung und Sprache sowie ausführliche Hinweise zur **achtsamen Reiseplanung** – damit Ihre Achtsamkeitsreise Japan unvergesslich wird.

**„Achtsam reisen Japan“ ist der perfekte Begleiter für alle Japan-Reisenden, die durchatmen, innehalten, wahrnehmen und entspannen wollen – im Urlaub und im Leben!**

**DK Verlag - Reise (Hrsg.), Steve Wide, Michelle Mackintosh**

### **Achtsam reisen Japan**

**Essen, Natur, Teezeremonien, Kunsthandwerk, Onsen und Meditation. Der besondere Reiseführer mit 100 achtsamen Reisezielen und Aktivitäten**

ISBN 978-3-7342-0700-6  
224 Seiten, 170 x 210 mm  
Mit über 200 Fotos  
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)