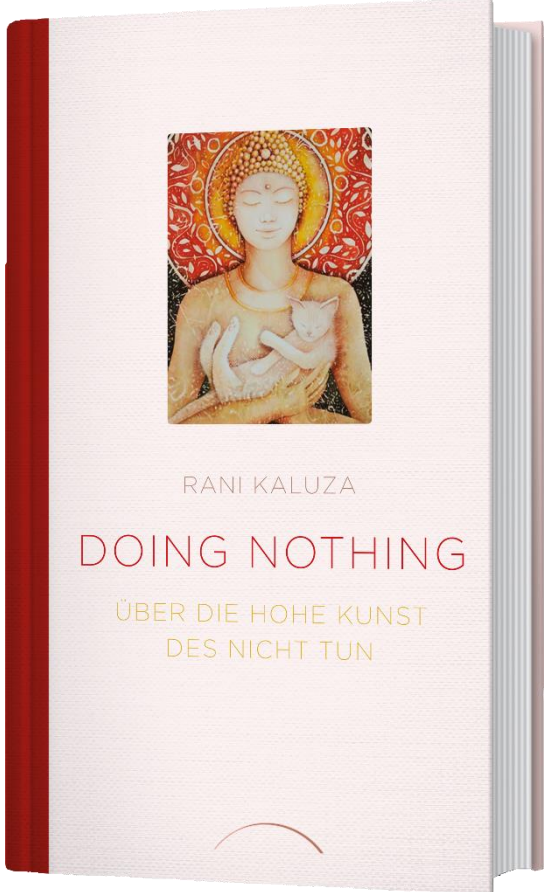


RANI KALUZA

**Doing Nothing****Über die hohe Kunst des Nicht Tun**

- ❖ **Einfacher Zugang:** Kein Vorwissen oder Praxis-Erfahrungen vorausgesetzt
- ❖ **Neue spirituelle Erfahrung:** Spiritualität mit erstaunlichen Effekten, durch die Methode des „Sich-Überlassens“
- ❖ **Leicht in den Alltag zu integrieren:** Überall und jederzeit im alltäglichen Leben umsetzbar

 <p>Rani Kaluza <b>Doing Nothing</b> Ca. 160 Seiten, 16,00€ Erscheinungstermin: 08.2021 ISBN: 9783958835351</p>	<p style="text-align: center;"><b>CARPE DIEM FÜR JEDERMANN</b></p> <p>Selbstoptimierung und Perfektionismus sind Begriffe, die uns besonders im letzten Jahr immer wieder begegnet sind und die teilweise Überforderung, Stress und Druck hervorrufen. Mit <i>Doing Nothing</i> strebt Rani Kaluza das Gegenteil an: Nicht Tun.</p> <p><i>Doing Nothing - Über die hohe Kunst des Nicht Tun</i> erzählt vom Ankommen bei sich selbst, und das sogar auf erstaunlich einfache Art und Weise. In einer sehr persönlichen, poetischen Sprache beschreibt die Autorin ihre Erfahrungen und bietet so sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen einen neuen Zugang zur spirituellen und meditativen Praxis. Dabei setzt die Autorin auf ihre eigene und innovative Methode, welche überall und jederzeit im Alltag umsetzbar ist.</p> <p>Es geht nicht darum, morgens zwischen Zähneputzen und Haus verlassen noch eine schnelle Meditation einzulegen. Es geht nicht darum, Stille als einen weiteren Punkt auf einer langen To Do Liste zu betrachten - Es handelt sich um Nicht Tun. Die hohe Kunst des einfachen Da-Seins als zutiefst berührende Erfahrung. Eine absichtslose Meditation, geweihte Zeit und Feier des Lebens.</p> <p style="text-align: center;">Nichts verändern, nichts verbessern, nur Horchen, Sehen, Fühlen, Spüren, im Innen und im Außen.</p> <p>Auf 160 Seiten erfahren wir erstaunliches über die Praxis des Nicht Tun. Indem wir nichts tun, um den inneren Zustand zu verändern, kann Transformation stattfinden. Das Bestreben etwas verbissen erreichen zu wollen wird dabei Schritt für Schritt aufgegeben und man findet innere Ruhe.</p> <p><i>Doing Nothing</i> - Ein Buch für den meditativen Einstieg aber auch ein neuer Zugang für Erfahrene.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ÜBER DIE AUTORIN

**KALUZA RANI**

Mode-Designerin, Autorin und spirituelle Wegbegleiterin. Ihr spiritueller Weg begann 1976 mit einem Buch über Zen-Buddhismus. 1988 begegnete sie der tibetisch buddhistischen Shambhala Gruppe um Chögyam Trungpa Rinpoche. Es folgten Meditations-Retreats, sowie ein zweijähriger Aufenthalt in einem Retreatzentrum in den USA. Ab 2001 begleitete sie den Advaita Lehrer Samarpan und entdeckte die Weisheit von Ramana Maharshi. Seit 2013 geht Rani einen eigenen spirituellen Weg. Sie bietet *Doing Nothing* Retreats an und begleitet Menschen persönlich und individuell auf ihrem spirituellen Weg.