



LINGVA ETERNA®

## PRESSETEXT

Achtsam sprechen  
leicht gemacht

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

### **Sieben Tage achtsam sprechen**

Das kreative Mitmach-Heft

64 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-451-60032-6

Preis: € 10,00 (D), € 10,30 (A)



**Leichtes Lernen und viele Aha-Effekte sind garantiert – mit dem Mitmach-Heft „Sieben Tage achtsam sprechen“ bietet die Kommunikationsexpertin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf einen kreativen Wochenkurs in bewusster Sprache.**

Es gibt eine Sprache, die aufbaut und wohltut, und es gibt eine Sprache, die Kraft kostet und anstrengend ist. Es liegt an uns selbst, wie wir sprechen. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, was zu einer klaren, wertschätzenden und achtsamen Sprache gehört. Jeden Tag können wir unsere gewohnte Ausdrucksweise hinterfragen und neu gestalten.

In sieben in sich geschlossenen Einheiten zeigt Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf einfache Übungen mit nachhaltiger Wirkung. Das Druck machende "müssen" verabschieden, sich den zeitlichen Luxus ganzer Sätze leisten oder die wahren Schätze unseres Wortschatzes entdecken – es gibt viele Möglichkeiten, sich mit der eigenen Sprache das Leben spürbar leichter, schöner und freudvoller zu machen.

### **DIE AUTORIN**

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf ist Sprachwissenschaftlerin. Sie hat das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und leitet das gleichnamige Institut in Erlangen. Seit 1991 hat sie zum Thema Sprache und Kommunikation mehrere grundlegende Bücher, Kartensätze und ein Hörbuch veröffentlicht.

**LINGVA ETERNA GmbH**  
**Institut für bewusste Sprache**

Anderlohrstraße 42a  
91054 Erlangen

+49 (0) 9131 57161  
+49 (0) 9131 57106  
info@lingva-eterna.de

<https://lingva-eterna.de>