

Fotografie kann mehr sein als nur Fotos zu machen. Der bewusste Umgang mit der Kamera kann als Spiegel unseres Selbst dienen und zu mehr Selbst-reflexion und Achtsamkeit führen.

Dieses Buch bietet nicht nur einen theoretischen Hintergrund zur Achtsamkeitsfotografie, sondern zeigt dir durch viele praktische Übungen und kreative Impulse auch, wie du dein Smartphone oder deine Kamera nutzen kannst, um deine Gedanken und Gefühle auszudrücken und dein Ich neu zu entdecken. Zahlreiche Reflexionsfragen regen dazu an, dich mit dir selbst, deinem Inneren und der Fotografie auseinanderzusetzen.

Ob du Anfänger oder bereits erfahrener Fotograf bist – du wirst lernen, deine Wahrnehmung zu schärfen und achtsamer mit dir selbst und deiner Umgebung umzugehen.



BERNHARD LABESTIN
als Weg zu deinem Selbst
INNEHALTEN FOTOGRAFIEREN



BERNHARD LABESTIN

INNEHALTEN FOTOGRAFIEREN

als Weg zu deinem Selbst



Wie wir eine Kamera bewusster nutzen können,
um unser Ich neu zu entdecken

novum