

Mindfulness is a simple practice of meditation that is proven to help break the cycle of unhappiness, alleviate stress and anxiety and help people find their way in an increasingly frantic and pressurised world. This collection of beautiful piano pieces offers the perfect way to practise mindfulness by sharpening your musical focus and pulling you into the present moment.

La pleine conscience est une pratique méditative simple, dont il est prouvé qu'elle contribue à rompre le cycle de l'insatisfaction, à réduire les tensions et l'anxiété, et aide chacun à trouver sa place dans un monde de plus en plus frénétique et stressant.

Cette anthologie de belles pièces pour piano vous propose une façon parfaite de pratiquer la pleine conscience en aiguisant votre concentration musicale et en vous attirant dans le moment présent.

Achtsamkeit ist eine einfache Meditationspraxis, die nachweislich dabei hilft, den Teufelskreis des Unglücks zu durchbrechen, Stress und Ängste zu mildern und der zunehmenden Hektik und dem steigenden Druck dieser Welt besser zu begegnen. Diese Sammlung schöner Klavierstücke bietet eine perfekte Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben, indem der musikalische Blickwinkel geschärft wird und du ins Hier und Jetzt versetzt wirst.

Ambre Nils Frahm

Arioso (BMV 156) J.S. Bach

Der Dichter Spricht Robert Schumann

Earnestly Yours Keaton Henson

Fantasia on a Theme by Thomas Tallis
Ralph Vaughan Williams

Gnossienne No. 1 Erik Satie

I Giorni Ludovico Einaudi

Lento Alexander Scriabin

Moonlight Sonata Ludwig van Beethoven

Morning Prayer Pyotr Ilyich Tchaikovsky

Pavane Op.50 Gabriel Fauré

Pavane pour une Infante défunte Maurice Ravel

Prelude in E minor Frédéric Chopin

Rêverie Claude Debussy

Romanze Wolfgang Amadeus Mozart

Shackleton's Cross Howard Goodall

Snowflakes Dame Evelyn Glennie

To A Wild Rose Edward MacDowell

Une larme Modest Mussorgsky

Winter (Slow Movement) Antonio Vivaldi

