

Inhalt

- Retreat für Zuhause *7*
- Was zeichnet einen Achtsamkeitstag aus? *8*
- Wie läuft ein Achtsamkeitstag ab? *9*
- Ethische Grundlagen der Achtsamkeit *17*

Erstes Tagesprogramm: Wohlwollen *29*

Zweites Tagesprogramm: Mitgefühl *79*

Drittes Tagesprogramm: Freude *121*

Viertes Tagesprogramm: Gleichmut *165*

Fünftes Tagesprogramm: Freestyle *213*

Danke fürs Mitmachen *236*

Service *237*

- Weiterführende Literatur *237*
- Internetadressen *238*
- Rezeptregister *240*
- Stichwortverzeichnis *241*