

Sei gut zu dir!

Zehn Rituale der Selbstliebe

8

Umarme deine Verletzlichkeit

62

Das Glück des Wanderns

Aufbrechen und Ankommen bei sich selbst

78

Buddha at home

Stille-Retreat für zu Hause

16

Zur inneren Ruhe finden

Aus der Stille neue Kraft schöpfen

30

26

Die heilende Kraft der Meditation

INHALT

TITEL

- 8 **Sei gut zu dir!**
Zehn Rituale der Selbstliebe

HIER & JETZT

- 16 **Buddha at home**
Stille-Retreat für zu Hause
- 22 **Einfach nur lächeln**
Achtsamkeitsübung
- 26 **Sitzen, Atmen, Still halten**
Die heilende Kraft der Meditation

GELASSENHEIT

- 30 **Zur inneren Ruhe finden**
- 35 **„Im Grund der Seele ist Stille“** (Anselm Grün)
- 36 **Lob der Faulheit**
- 40 **Der Tagtraum als Königsweg zum Selbst**

SELBSTFÜRSORGE

- 46 **Deine Sehnsucht wird dich führen**
Der Weg des Herzens
- 50 **Was uns wirklich stark macht**
- 56 **Anleitung zum (Un)Glücklichsein**
- 62 **Umarme deine Verletzlichkeit**

INTUITION

- 66 **Kopf oder Bauch?**
Wie wir Entscheidungen am besten treffen
- 72 **Hör auf dich!**
Der inneren Stimme lauschen

ENTSPANNEN

- 78 **Das Glück des Wanderns**
Vom Aufbrechen und Ankommen

ERNÄHRUNG

- 90 **Achtsam genießen**
So gelingt der Verzicht auf Fleisch

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Gewinnspiel
- 7 Innehalten
- 88 Marktplatz
- 98 Buchtipps
- 98 Impressum

Was uns
stark macht



50

Der Tagtraum
als Königsweg
zum Selbst



40

Vegan genießen
So gelingt die Umstellung



90