

Komm zu dir!

Wie du dein Leben zu dem Leben machst, das zu dir passt



8

Dankbarkeit

Der Weg zum Glück



30

Die Macht des Betens



26

Sei achtsam!

Mitgefühl und Herzengüte entwickeln



16

Das Licht in dir

Die Kraft der inneren Bilder



22

Mindful @

Work

Achtsamkeit am Arbeitsplatz



38

INHALT

TITEL

- 8 **Komm zu dir!**
Wie du dein Leben zu dem Leben machst, das zu dir passt
- 13 **Selbsttest:**
Was ist das Wichtigste in meinem Leben?
- 14 **Lebe, was in dir ist!**

HIER & JETZT

- 16 **Sei achtsam**
Mitgefühl und Herzengüte entwickeln
- 22 **Das Licht in dir**
Die Kraft der inneren Bilder
- 26 **Die Macht des Betens**

GELASSENHEIT

- 30 **Dankbarkeit**
Der Weg zum Glück
- 34 **Die Kunst des Beifahrens**
Vertrauen lernen
- 38 **Mindful @ Work**
Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- 42 **Endlich entspannt arbeiten**

SELBSTFÜRSORGE

- 46 **Warum ich das Alleinsein so liebe**
- 50 **Übungen zum heilsamen Umgang mit dem inneren Kind**
- 52 **Du bist wunderbar!**
Anleitung zur Selbstliebe
- 56 **Der Weg des Herzens**
- 59 **Ge-Wahr-Sein!**
- 62 **Atme dich glücklich**

KRAFTORTE

- 64 **Sehnsuchtsplätze für Körper & Seele**

WANDERN

- 76 **Zen in der Kunst des Gehens**

ENTSCHLEUNIGUNG

- 86 **Waldbaden**
Eintauchen in die positive Kraft der Natur

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Innehalten
- 84 Marktplatz
- 97 Buchtipps
- 98 Impressum

Kraftorte

für Körper, Geist & Seele



64

Ab in die Natur

Zen in der Kunst des Wanderns



76

Waldbaden

Eintauchen in die positive Kraft der Natur



86