

Achtsamkeit

Bewusste Momente leben

KARIN FURTMEIER
NADJA WETTER



Inhalt

Der Moment ...

<i>... des Erkennens</i>	<i>9</i>
<i>... des Annehmens</i>	<i>29</i>
<i>... der Reinigung</i>	<i>49</i>
<i>... des Aufladens</i>	<i>69</i>
<i>... des Genießens</i>	<i>89</i>
<i>... des Rückzugs</i>	<i>107</i>
<i>... des Seins</i>	<i>123</i>

Quellennachweis und Inspirationen 142

Danksagungen 142

Über die Autorinnen 143