

# Literaturverzeichnis

## **Kabat-Zinn, Jon:**

- *Im Alltag Ruhe finden*, Herder, Freiburg, 2006
- *Achtsamkeit für Anfänger*, Arbor Verlag, 2013
- *Gesund durch Meditation*, Fischer, 2006
- *Zur Besinnung kommen*, Arbor Verlag, 2006
- *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Audio-Datei und Buch
- *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*, Audio-Datei und Buch
- *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*, Audio-Datei und Buch
- *Bei sich selbst zu Hause sein*, Audio-Datei und Buch
- *Schmerz, Meditationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen*, Arbor, 2013

**Kabat-Zinn, Jon und Myla:** *Mit Kindern Wachsen*, Arbor Verlag,

## **Thich Nhat Hanh:**

- *Alles was Du tun kannst für Dein Glück: Übungen für Körper, Seele und Geist*, Herder 2010
- *Ärger*, Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen, Goldmann, 2007
- *Ich pflanze ein Lächeln*, Arkana, 2007
- *Das Wunder der Achtsamkeit*, Theseus, 2009
- *Geh-Meditation*, Arkana, 2008
- *Achtsam arbeiten, achtsam leben*, O.W. Barth, 2013
- *Leben ist, was jetzt passiert*, Lotos, 2018

**Coleman Mark:** *Schließe Frieden mit Dir selbst*, Arbor, 2018

**Edel Maex:** *Mindfulness*, Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens, Arbor 2009

**Eßwein Jan, S. Engels,:** *Meditation für Neugierige und Ungeduldige*

**Eßwein, Jan:** *Achtsamkeitstraining*, GU 2010

**Kersig, Susanne:** *Entspannt und klar, Freiraum finden...*, Goldmann 2009

**Kornfield, Jack:** *Meditation für Anfänger*, Arkana, 2007

**Lehrhaupt, Linda Myoki:** *Stille in Bewegung*, Theseus, 2001

**Lehrhaupt Linda, Meibert Petra:** *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*, 2010

## **Romhardt, Kai:**

- *Slow down your life*, Econ Verlag, 2004
- *Wir sind die Wirtschaft*, Kamphausen 2009

**Santorelli, Saki:** *Zerbrochen und doch ganz*. Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Freiburg: Arbor Verlag, 1999

**Schneider, Maren:** *Crashkurs Meditation*, GU 2012