

# Literaturverzeichnis

Es sehr viele Bücher zum Thema Achtsamkeit. Ich habe ein paar ausgewählt. **Meine Favoriten** habe ich gelb unterlegt.

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

- ***Im Alltag Ruhe finden*, Herder, Freiburg, 2006**
- ***Das Abenteuer Achtsamkeit*, Arbor Verlag, 2013**
- *Achtsamkeit für Anfänger*, Arbor Verlag, 2013
- *Gesund durch Meditation*, Fischer, 2006
- *Zur Besinnung kommen*, Arbor Verlag, 2006
- *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*, 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
- ***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

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

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

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

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

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