

Inhaltsverzeichnis

Südstadt in die 50er Jahr	7
Mei Südstadtalldaach	12
Indoormeditation	43
Outdoormeditation	48
Spilln im Haus und Hof und aff der Straß	56
Südstadttherapie	66
Mei Oma, mei Meditationsguru, mei Achtsamkeitsprofi	85
Sinnliche Kindheitsträum	102
Mystische Zeitn	117
Nauswerds gehd's	124
Südstadt	129
Geschwisterliebe	135
Ausflüch	141
Des Lebn im Block werd anders	155
Des End vom Achtsamkeitsparadies in der Südstadt	167
Sprung in die Gegenwart	170