

4	Vorwort	
7	<b>Achtsamkeit in der Schule</b>	20
12	<b>Einsatz im Unterricht</b>	20
12	Thematische Übersicht	27
15	Aufbau der Karteikarten	34
16	Einsatzmöglichkeiten	36
		39
		44
	<b>Impuls-Themen</b>	
	Dankbarkeit	
	Digital Detox	
	Random acts of kindness	
	Pleasure Walk	
	Achtsamkeit in der Natur	
	Wertschätzung	