

# Inhalt

Stärkung der Gesundheit mit Hilfe einer alten buddhistischen Praxis	<b>5</b>
Der Body-Scan	<b>29</b>
Die Sitzmeditation	<b>35</b>
Essen: Ein Geschmack von Achtsamkeit	<b>41</b>
Zu den Personen	<b>44</b>
Weiterführende Literatur	<b>46</b>
Die Meditationen	<b>48</b>