

Inhalt

Vorwort: Warum dieses Buch?	7
Einleitung: Als Paar meditieren?	11
Teil 1: Basics lernen	23
Teil 2: Vertrauen stärken	39
Teil 3: Konflikte lösen	60
Teil 4: Das innere Kind	81
Teil 5: Sinnlichkeit und Sexualität	103
Teil 6: Transzendenz	117
Danksagung	143