

4	Unser Japan
6	Japanische Philosophie
8	Planvoll reisen
10	Vor der Reise
14	Ankunft in Japan
18	Achtsamkeit
20	Küche
24	Zen
42	Teezeremonie
60	<i>Onsen</i>
80	Achtsame kreative Erfahrungen
98	Achtsam essen
116	Achtsam schlafen
136	Achtsame Tempelaufenthalte
156	Achtsame Gartenbesuche
174	Achtsames Waldbaden
184	Achtsam pilgern
196	Achtsame Sehenswürdigkeiten
214	Reisetipps
219	Glossar
220	Register
223	Autoren und Danksagung