

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 Onsen

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