

Inhalt

Vorwort	7
Unsere gemeinsame Reise	9
Erste Schritte	25
ERSTE EINHEIT	
Achtsamkeit beginnt im Alltag	39
ZWEITE EINHEIT	
Körper, Geist und Atmung	67
DRITTE EINHEIT	
Rhythmen des Mutterseins	101
VIERTE EINHEIT	
Offenheit für Schwierigkeiten und Unsicherheiten	137
FÜNFTE EINHEIT	
Gedanken sind keine Fakten	179

SECHSTE EINHEIT

Wie kann ich am besten für mich selbst sorgen?	207
---	-----

SIEBTE EINHEIT

Erweiterung deines Betreuungskreises	239
---	-----

ACHTE EINHEIT

Ausblick	275
Materialien	304

LITERATUR

Achtsamkeit	307
Dank	310
Über die Autorinnen	315