

Inhaltsverzeichnis

Vom Glück
der Achtsamkeit
8

Vom Glück
der Pause und
Unterbrechung
des Alltags
18

Vom Glück
eines sinn-vollen
Lebens 44

Vom Glück
des Durchatmens
62

Vom Glück des
achtsamen Umgangs
mit Gedanken
und Gefühlen

78

Vom Glück,
ganz bei mir
zu sein 96

Vom Glück
einfach zu sitzen
und scheinbar
nichts zu tun

116