

# Inhalt

**Wellenreiten** 5  
LIENHARD VALENTIN

**Verlassen Sie den Fluss der Zeit ...** 11  
JON KABAT-ZINN

**Die Bergmeditation** 23  
JON KABAT-ZINN

**Die Seemeditation** 35  
JON KABAT-ZINN

**ANHANG** Über die Autoren 51  
Weitere Literatur 54  
Geführte Meditationen 55