

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