

Inhaltsverzeichnis

Im Hier und Jetzt sein	8
Reisevorbereitungen und Sicherheitshinweise	17
Woche 1: Die Kraft der Präsenz	23
Woche 2: Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein	39
Woche 3: Gedanken achtsam wahrnehmen	57
Woche 4: Achtsamer Umgang mit Emotionen und Gefühlen	71
Woche 5: Achtsame Kommunikation	89
Woche 6: Mit dem Herzen Kontakt aufnehmen	107
Woche 7: Selbstdürsorge als Basis für ein gelingendes Miteinander	125
Woche 8: Die Heilkraft der Beziehung	143
Woche 9: Freude, Glück und Genuss kultivieren	155
Woche 10: Mitgefühl und Empathie	169
Woche 11: Loslassen, Vergeben und Verzeihen	187
Woche 12: Dankbarkeit	201
Dankeschön	212
Die Autorinnen	213
Die Online-Materialien	214
Literatur und Quellenangaben	215