
ACHTSAMKEIT

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

WOCHEN

INHALTSVERZEICHNIS

DER ATEM UND DER AUTOPILOT

GEIST UND KÖRPER & KÖRPER UND GEIST

DIE MACHT DER GEDANKEN

MIT SCHWIERIGKEITEN UMZUGEHEN

ACHTSAME KOMMUNIKATION

ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK

TRANSFER IN DEN ALLTAG

DER KURS FÄNGT AN!