

Literaturverzeichnis MBSR

Es gibt sehr viele Bücher zum Thema Achtsamkeit. Ich habe ein paar ausgewählt.
Meine Favoriten habe ich gelb unterlegt.

Kabat-Zinn, Jon:

- *Im Alltag Ruhe finden*, O.W. Barth, 2024
- *Das Abenteuer Achtsamkeit*, Arbor Verlag, 2015
- *Achtsamkeit für Anfänger*, Arbor Verlag, 2023
- *Gesund durch Meditation*, Knauer, 2019
- *Zur Besinnung kommen*, Arbor Verlag, 2019
- *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*, Audio-Datei und Buch
- *Achtsam mit dem Schmerz*, O.W. Barth, 2023

Kabat-Zinn, Jon und Myla: *Mit Kindern Wachsen*, Arbor, 2015

Thich Nhat Hanh:

- *Alles was Du tun kannst für Dein Glück*, Herder 2013
- *Ich pflanze ein Lächeln*, Arkana, 2007
- *Das Wunder der Achtsamkeit*, Theseus, 2016
- *Geh-Meditation*, Arkana, 2008
- *Achtsam arbeiten, achtsam leben*, Knauer, 2013
- *Leben ist, was jetzt passiert*, Lotos, 2018

Edel Maex: *Mindfulness*, Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens, Arbor 2008

Kersig, Susanne: *Entspannt und klar, Freiraum finden...*, Arkana 2009

Kornfield, Jack: *Meditation für Anfänger*, Arkana, 2007

Lehrhaupt, Linda Myoki: *Stille in Bewegung*, Theseus, 2007

Santorelli, Saki: *Zerbrochen und doch ganz*. Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor, 2009