

Literaturliste MBSR 8-Wochen-Seminar



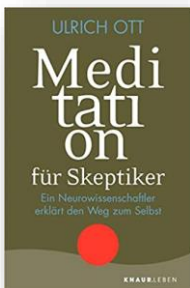
Gesund durch Meditation:
Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR Taschenbuch
Grundlagenbuch
ISBN-10 3426878372



Im Alltag Ruhe finden:
Meditationen für ein gelassenes Leben Taschenbuch
Erweiterungsbuch
ISBN-10 3426878666



Achtsam mit dem Schmerz: Das MBSR-Programm bei chronischen Beschwerden
MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für ein erfülltes Leben trotz chronischer Schmerzen.
Gebundene Ausgabe - Vertiefungsbuch
ISBN-10 3426293412



Meditation für Skeptiker:
Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst
Taschenbuch - Erweiterungsbuch
ISBN-10 3426878453



Zerbrochen und doch ganz:
Die heilende Kraft der Achtsamkeit Taschenbuch
Erweiterungsbuch
ISBN-10 393685596X



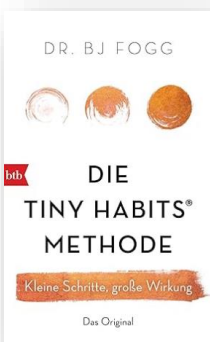
Dein furchtloses Herz:
Mit der RAIN-Methode schwierige Emotionen heilen
Gebundene Ausgabe - Vertiefungsbuch
ISBN-10 3426292874



Achtsame Selbststeuerung: Grundlagen und Praxis
der Achtsamkeit
Gebundene Ausgabe - Vertiefungsbuch
ISBN-10 3864101131



Mindful Business: Wie Sie mit Achtsamkeit wertvolle Zeit
gewinnen, erfolgreich arbeiten und zufrieden leben
Gebundene Ausgabe - Vertiefungsbuch
ISBN-10 3424201944



Die Tiny Habits®-Methode: Kleine Schritte, große Wirkung
Paperback – Neue Gewohnheit etablieren
ISBN-10 3442718694