

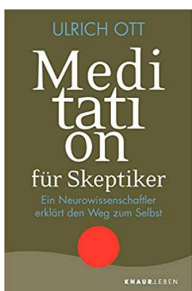
# Literaturliste MBSR 8-Wochen-Seminar



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



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



**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