

## **Das Achtsamkeitsbuch**

Weiss, H.; Harrer, M.E. & Dietz, T.; Klett-Cotta Verlag

ISBN-10: 360894558X

ISBN-13: 978-3608945584

### Achtsamkeit als Weg

- zu innerer Klarheit
- zu Ruhe, innerem Frieden und Gelassenheit
- zur Selbsterforschung und zu persönlichem Wachstum
- zu wohlwollender Selbstfürsorge und effektiver Selbstführung
- zu intensiverem Erleben, mehr Lebensfreude und Lebensqualität
- und persönliche und professionelle Beziehungen heilsam zu gestalten

Die Autoren sind Pioniere in der professionellen Anwendung von Achtsamkeit und erklären,

- was Achtsamkeit ist,
- wie sie wirkt,
- wie sie angewendet und genutzt werden kann.