

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	4
Symbole	5
Abkürzungen	5
Grundlagen	6
Achtsamkeit – mit allen Sinnen mein Leben achten, schätzen und genießen	6
Wenn Gefühle sich in Gruppen Bahn brechen	9
Methoden	13
Körperkreuz	13
Einfache Wahrnehmungsübungen	18
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.....	23
Mein innerer sicherer Ort - Entspannungsübung.....	28
Redewendungen	32
Lichttüte – meditatives Schreiben und Malen.....	35
Sinneswahrnehmung	37
Psalm 23	40
Labyrinth.....	42
Ausflugstipp	48
Bibelwelt Salzburg	48