

Literaturliste:

- Boccio, Frank Jude: Achtsamkeits-Yoga. Die erwachte Einheit von Atem, Körper und Geist. Arbor Verlag. Viele reich bebilderte Serien von Übungen für achtsames Yoga.
- **Brantley: Der Angst den Schrecken nehmen. Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten. Arbor Verlag. MBSR im Kontext von Angsterkrankungen.**
- Darlene, Cohen: Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz, 2000
- Goleman, Daniel: Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit, dtv 2000
- **Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Knauer TB. Die Grundlage des MBSR-Programms.**
- **Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Fischer Taschenbuch Verlag. Anregungen und Übungen zur Unterstützung der Praxis in leicht verdauliche Häppchen.**
- **Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Arbor Verlag. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Achtsamkeitsmeditation von einem westlichen Standpunkt betrachtet.**
- Kornfield: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Ullstein. Eine Fülle von Meditationen, die dabei helfen, Themen des Lebens zu vertiefen.
- **Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor Verlag. Wertvoll besonders für Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind.**
- Salzberg, Sharon, Ein Herz so weit wie die Welt. Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl, Arbor 1999
- **Shapiro, Shaun & Carlson, Linda: Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit, die Integration in Psychologie und Heilberufe, Arbor Verlag 2011**
- Siegel, Daniel, Das achtsame Gehirn, erscheint in der überarbeiteten Übersetzung im Herbst 2007 beim Arbor Verlag
- **Stahl, Bob Goldstein, Elisa, Stressbewältigung durch Achtsamkeit/Praxisbuch, Arbor Verlag 2010**

Studien und Medien zu Achtsamkeit:

- <http://www.psychosomatik-basel.ch/deutsch/publikationen/pgpublikationen.htm>
- <http://www.mindfulexperience.org>

Audio CD's vom Arbor Verlag: www.arbor-verlag.de/buchtags/mbsr-cds

- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Kesper-Grossmann, U. und Kabat-Zinn, Jon
- Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben, Kabat-Zinn, Jon und Born, Heike
Wie finde ich MBSR-Kurse: www.mbsr-verband.ch