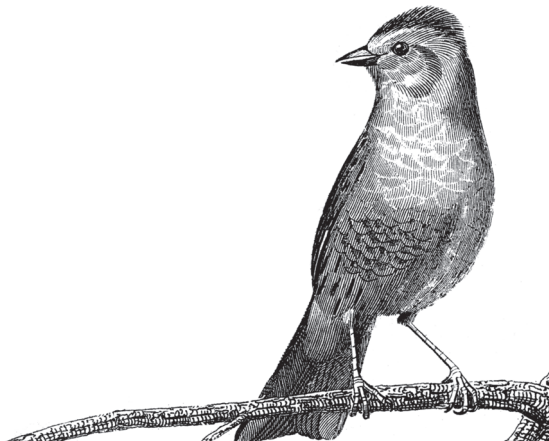




Ich atme ein, ich atme aus

Das Geheimnis der Achtsamkeit





Dr. Danny Penman

Ich atme ein, ich atme aus

Das Geheimnis der Achtsamkeit

Aus dem Englischen von Antje Korsmeier

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Art of Breathing.

The secret to living mindfully. Just don't breathe a word of it ...«

bei HQ, einem Imprint von HarperCollins Publishers, Ltd., London.

Copyright © 2016 Dr. Danny Penman

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2017 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Layout: Steve Wells

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Alex Vector, Bildnr. 152635169

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovakia

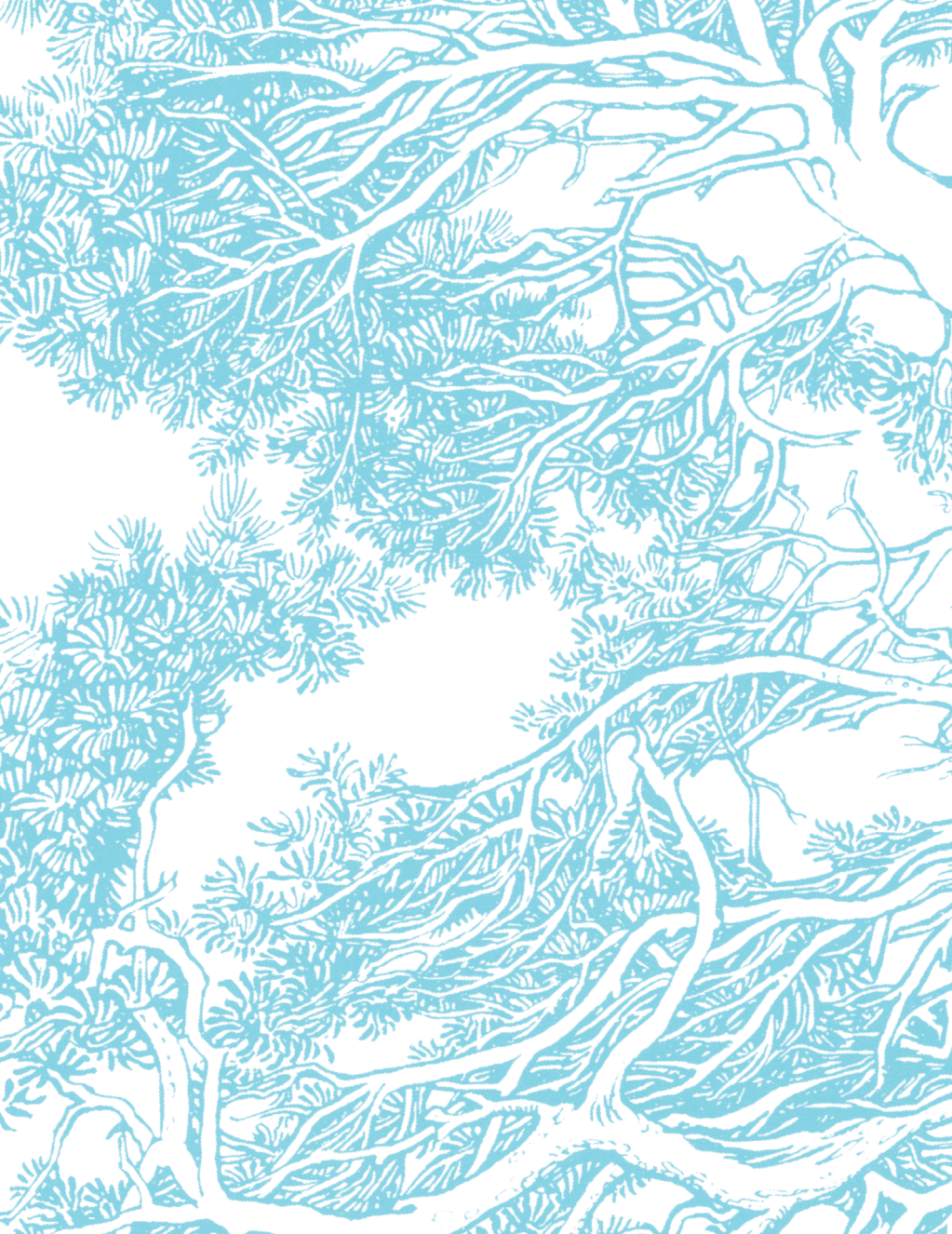
ISBN 978-3-466-34685-1

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für meine Frau Bella
und unsere beiden ungestümen Kinder
Sasha und Luka





Inhalt

- 13 **Am Anfang**
- 23 **Atmen**
- 37 **Achtsamkeit**
- 51 **Glück**
- 61 **Neugier**
- 75 **Verspieltheit**
- 85 **Bewusstheit**
- 99 **Einsicht**

