

Meditation für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

5. Auflage 2020

© 2020 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co.
KGaA, Weinheim

Original English language edition © 2012
by Wiley Publishing, Inc.

All rights reserved including the right of
reproduction in whole or in part in any
form. This translation published by
arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen

Originalausgabe © 2012 by Wiley
Publishing, Inc.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des
Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder
in Teilen und in jeglicher Form.

Diese Übersetzung wird mit Genehmigung
von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the
Dummies Man logo, and related trademarks
and trade dress are trademarks or registered
trademarks of John Wiley & Sons, Inc.
and/or its affiliates, in the United States and
other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«,
das Dummies-Mann-Logo und darauf
bezogene Gestaltungen sind Marken oder
eingetragene Marken von John Wiley &
Sons, Inc., USA, Deutschland und in
anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © fizkes / [adobe.stock.com](https://www.adobe.stock.com)

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Satz: Lumina Datamatics

Print ISBN: 978-3-527-71781-1

ePub ISBN: 978-3-527-82986-6

Inhaltsverzeichnis

Deckblatt

Einführung

Über dieses Buch

Wie Sie dieses Buch verwenden

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Was ist Meditation?

Teil II: Der Einstieg in die
Meditation

Teil III: Problemsituationen
und Feinheiten der
Meditation

Teil IV: Meditation in Aktion

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Teil VI: Anhang

Symbole, die in diesem Buch