

## Literatur und Linkempfehlungen zum Thema

### Achtsamkeit, achtsame Elternschaft, achtsame Familie

Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR  
von Jon Kabat-Zinn

Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie  
von Myla Kabat-Zinn und Jon Kabat-Zinn

Die Kunst, gelassen zu erziehen: Achtsamkeit im Leben mit Kindern  
von Lienhard Valentin und Petra Kunze

Achtsamkeit für Eltern: Mehr Gelassenheit im Alltag mit Kindern  
von Anna-Maria Stawreberg und Heidi Andersen

Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit:  
<https://dfme-achtsamkeit.de/>

Institut für Achtsamkeit:  
<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/>

Arbor-Seminare:  
<https://www.arbor-seminare.de/>

Arbor Verlag – Weg der Achtsamkeit:  
<https://www.arbor-verlag.de/>