

MBSR KG  
Veronika Seifert, MBSR-Lehrerin  
Im Dorf 8, Haus der Stille  
6900 Bregenz/Österreich  
+43/(0)664/2239460  
veronika.seifert@gmx.at  
www.mbsr-seifert.at

## Booklets mit CDs

1. „Die heilende Kraft der Achtsamkeit“ mit Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann, Arbor-Verlag
2. „Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben“ mit Jon Kabat-Zinn & Heike Born, Arbor-Verlag
3. „Bei sich selbst zuhause sein“ mit Jon Kabat-Zinn & Heike Born, Arbor-Verlag
4. „Achtsamkeit für Anfänger“ mit Jon Kabat-Zinn, Arbor-Verlag
5. „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ mit Jon Kabat-Zinn & Lienhard Valentin, Arbor-Verlag
6. „Die MBSR-Yogaübungen“ mit Jon Kabat-Zinn, Arbor-Verlag
7. „Entspannt und klar“ mit Susanne Kersig, Goldmann Arkana- Verlag
8. „Gelassen wie ein Buddha“ mit Ilona Daiker, GU-Verlag, Kalender
9. „@work – Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag“ mit Elisha Goldstein & Lienhard Valentin
10. „Achtsames Mitgefühl“ mit Christopher Germer & Co, Arbor-Verlag
11. „Ruhe da oben! Wege aus der Grübelfalle“, mit Andreas Knuf, Arbor-Verlag
12. „Selbstmitgefühl, Schritt für Schritt“ mit Kristin Neff, Arbor-Verlag
13. „Sorgen, Angst und Panik“ mit Bob Stahl, Arbor-Verlag
14. „Selbstgesteuerte Neuroplastizität“ mit Rick Hanson, Arbor-Verlag
15. „Schmerz“ mit Jon Kabat-Zinn, Arbor-Verlag
16. „Meditationen für ein glückliches Gehirn“ mit Rick Hanson, Arbor-Verlag