

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel 1: Achtsamkeit üben	8
Eine achtsame Mutter sein	10
Wie geht es Ihnen?	14
Achtsames Mitgefühl	18
Affirmationen und Visualisierungen	22
Atmung und Meditation	24
Naturheilmittel	28
Bewegungs- und naturbasierte Praktiken	32
Ernährung	36
Werte und Überzeugungen	40
Kapitel 2: Das Baby ist da!	42
Kapitel 3: Das »vierte« Trimester	64
Kapitel 4: Den Alltag mit Baby meistern	108
Kapitel 5: Rückkehr ins Leben	146
Kapitel 6: Das alte und das neue Ich vereinen	182
Hier finden Sie Hilfe	214
Nützliche Adressen	215
Literaturverzeichnis	215
Register	219
Dank	222
Über die Autorin	223