



Inhalt

Der Himmel über Berlin: Mit Achtsamkeit durch die Stadt	7
Stress in the City	11
Unterwegs mit Bus, Bahn & Bike	31
Die Stadt JETZT	41
Die Stadt als Kopfkino	51
Casablanca – die großen Gefühle	59
Selbstfürsorge in der Stadt	67
Home sweet home	73
Menschen in der Stadt	79
La dolce vita	95
Grüne Oasen	109
 Zum Abschluss: Drei Achtsamkeitsexpeditionen in das Herz der Stadt	 119