

HEYNE <

**Wenn dein Geist unschlüssig ist,
versuche, mit deinem Herzen zu denken.**

Dr. Patrizia Collard

Das kleine Buch vom Meditieren

10 Minuten am Tag für mehr
Entspannung, Energie und Kreativität

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erscheint in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Meditation* bei Gaia Books, ein Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Caxmelite House, 50 Victoria Embaument, EC4Y 0DZ, England

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Taschenbucherausgabe 11/2018

3. Auflage

Copyright © 2018 by Patrizia Collard

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Jenny Römisch

Design und Layout: Guter Punkt München, nach einer Idee von

© Octopus Publishing Group Ltd

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von
© Yuliya Derbisheva VLG / shutterstock

Satz: Guter Punkt, München; Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram

ISBN 978-3-453-70359-9

www.heyne.de