

JON KABAT-ZINN, BEGRÜNDER DER ACHTSAMKEITSLEHRE

„Alles, was wir brauchen, ist schon da“

Während er Molekularbiologie studierte, entdeckte Jon Kabat-Zinn die Zenmeditation für sich und beschloss, sie in die konventionelle Medizin zu integrieren. Damit war der Grundstein für das globale Achtsamkeitsphänomen gelegt. Mit Nina Siegal sprach Kabat-Zinn über seine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft



