
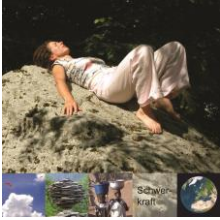


Achtsame Körperwahrnehmung – zweite Woche

	<p>Wie Achtsame Körperwahrnehmung üben?</p> <p>Jede Übung ist ein Angebot, dich deinem Erleben zuzuwenden. Versuch es so offen und neugierig wie möglich auszuprobieren, ohne irgendetwas Bestimmtes zu erwarten. Jede Beobachtung ist wertvoll. Halten sie in deinem Notizheft fest, indem du einige Worte dazu aufschreibst oder eine Zeichnung machst.</p> <p>Falls du bereits jetzt mehr Informationen zum Hintergrund der Methode willst, findest du hier mehr Informationen: weisses Buch: S. 19-40 / Kapitel 3: S. 61-96 / Kapitel 4: S. 97-103 gelbes Buch: S. 19-40 / S. 51-67 / S. 69-75</p> <p>Dieses Blatt und manchmal auch eine Audioanleitung oder weitere Unterlagen findest du jeweils auch auf meiner Webpage: www.thearytz.ch -> Therapieangebote -> Donnerstagsgruppe Passwort: freundlich</p>
	<p>Schwerkraft</p> <p>Vom Boden getragen, zentriert und unterstützt – S. 122 (S. 92)</p> <p>Den Boden unter den Füßen nicht verlieren – S. 123 (S. 93)</p>