

### 3. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	<p>Anregung</p> <p><b>Gähnen</b></p> <p>Kiefergelenke und Nacken – Seite <b>98</b> / 128</p>
	<p><b>Innehalten</b></p> <p>Pausen machen - Seite <b>131</b> / 161</p> <p>ins Therapieheft schreiben: - Welche Momente habe ich wirklich als Pausen erlebt heute? - Auf welche Art konnte ich mich erholen?</p>