

4. Woche: Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p>Hände</p> <p>Handinnenfläche und Atem - Seite 106, 138</p> <p>Fingerkuppen und Atemräume - Seite 107, 139</p>
	<p>Gegenstand</p> <p>Bringen einen Gegenstand mit, der etwas über dich aussagt. z.B. Ein Gegenstand, der dich an eine wichtige Erfahrung/ ein Erlebnis/ eine Person erinnert oder der etwas symbolisiert, was dir wichtig ist, dir etwas bedeutet.</p>