
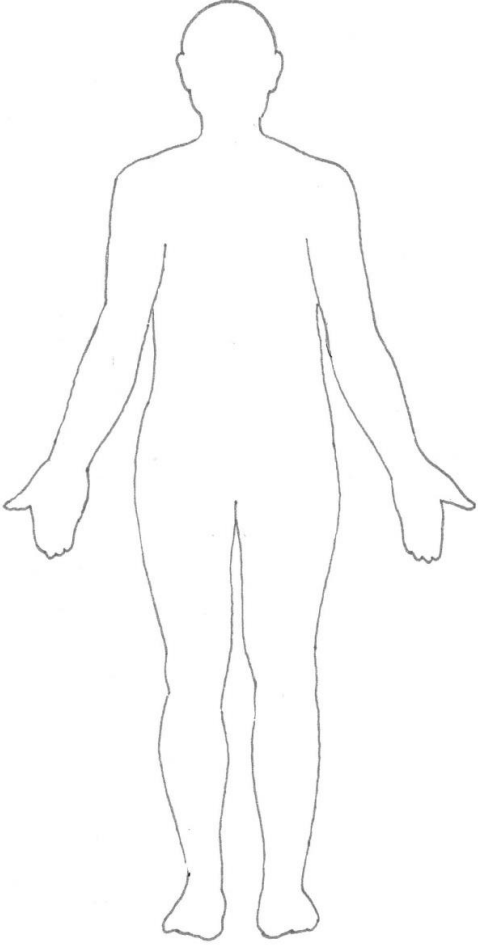



5. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	<p>Anregung</p> <p>Körperinnenraum</p> <p>BodyScan mit Audio-Anleitung von Webpage</p>
<p>Innere Landkarte zeichnen</p> <p>Nach dem Bodyscan in der Zeichnung nebenan Empfindungen in verschiedenen Farben einzeichnen</p> <p>Empfindungen verändern sich dauernd, es kann sein, dass du etwas einzeichnen und wenn du nochmals nachspürst, ist es bereits wieder anders. Die Zeichnung zeigt also immer nur einen Moment, den du erlebt hast.</p> <p>Es gibt keine richtige oder falsche Beobachtung.</p> <p>Manchmal spüren wir auch nichts, auch das ist normal.</p>	
	<p>Welchen Fokus willst du dir schenken? Überlege dir, was dich interessiert oder worauf du Lust hast?</p> <p>Wenn du es dem Zufall überlassen willst, zieh eine Karte und entscheide welche der vier Anregungen du machen willst: Übung, Alltag oder Stresssituation</p>