
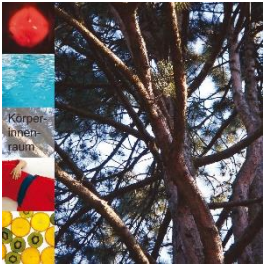


## 6. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p><b>Herz</b></p> <p>Freudetagebuch, Seite <b>116 im gelben Buch</b> / 146 im weissen Buch</p>
	<p><b>Körperinnenraum schütteln mit Audioanleitung</b></p> <p>Den Körper von innen schütteln, Seite <b>199 im gelben Buch</b> / 229 im weissen Buch</p>
	<p><b>Haut</b></p> <p>Vier Berührungen Seite, <b>204 im gelben Buch</b> / 234 im weissen Buch</p>