

## 8. und 9. Woche - Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
Audioanleitungen auf der Webpage	<p>Klingends SCH und ein offenes Ohr für dich – 5 Minuten</p> <p>Den Körper im Liegen wecken mit Klopfen – 14 Minuten</p> <p>Atemachtsamkeitsmeditation mit etwas Fokus auf den Umgang mit Gedanken – 11 Min</p>
	<p><b>Füsse</b></p> <p>Wo ihre Füsse sind, sind Sie - <b>Seiten 169</b> oder 199</p>
	<p>Schreibe eine <b>Alltagssituation</b> auf, in der dich achtsame Körperwahrnehmung auf irgendeine Art unterstützt.</p> <p>Schreibe eine <b>Stresssituation auf oder eine emotional intensive Situation</b> auf, in der dich achtsame Körperwahrnehmung auf irgendeine Art unterstützt.</p> <p>Schicke mir beide Schilderungen bis am 26. April per mail: <a href="mailto:thea.rytz@insel.ch">thea.rytz@insel.ch</a></p>