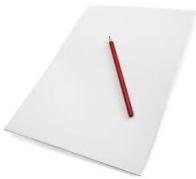


8. und 9. Woche - Achtsame Körperwahrnehmung

	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>Füsse</p> <p>Wo ihre Füsse sind, sind Sie - Seiten 169 oder 199</p>
	<p>Schreibe eine Alltagssituation auf, in der dich achtsame Körperwahrnehmung auf irgendeine Art unterstützt.</p> <p>Schreibe eine Stresssituation auf oder eine emotional intensive Situation auf, in der dich achtsame Körperwahrnehmung auf irgendeine Art unterstützt.</p> <p>Schicke mir beide Schilderungen bis am 26. April per mail: thea.rytz@insel.ch</p>