
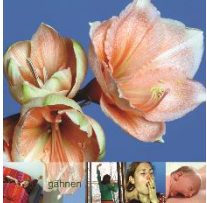
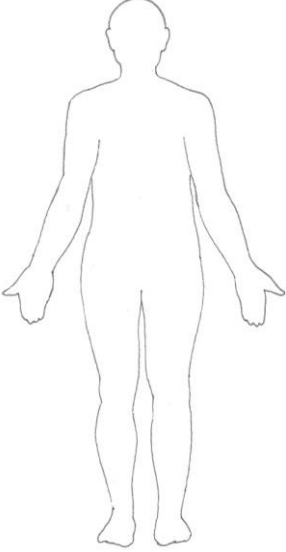


10. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	<p>Anregung</p> <p>Atem</p> <p>Drei Atemräume, Seite 95 / 125</p>
	<p>Gähnen</p> <p>Kiefergelenke und Nacken, Seite 98 / 128</p>
	<p>Wähle während der Woche eine Stimmung aus, die du gerade erlebt hast.</p> <p>„Schlüpfe“ in Erinnerung nochmals in diese Situation, als ob du sie nochmals erleben würdest. Beschreibe dann innerlich in Worten, wie du dich fühlst:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gefühle- Körperempfindungen- Gedanken <p>Wenn du willst, kannst du auch deine Körperempfindungen in den Körperumriss einzeichnen.</p>

