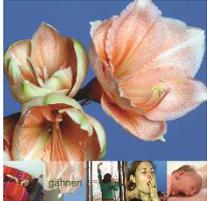
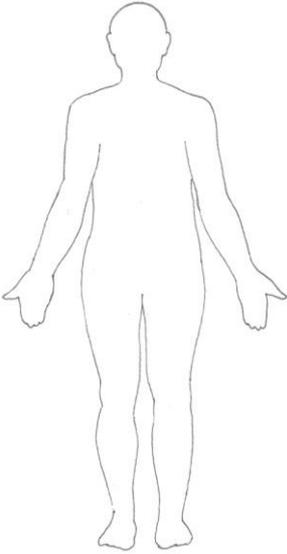


## 10. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	<p>Anregung</p> <p><b>Atem</b></p> <p>Drei Atemräume, Seite 95 / 125</p>
	<p><b>Gähnen</b></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"><li>- Gefühle</li><li>- Körperempfindungen</li><li>- Gedanken</li></ul> <p>Wenn du willst, kannst du auch deine Körperempfindungen in den Körperumriss einzeichnen.</p>

