

## 11. Woche Achtsame Körperwahrnehmung – Pause an Auffahrt

	Anregung
	<p><b>Verbindungen</b></p> <p><i>Nimm einmal mit einer Frau aus der Gruppe Kontakt auf: SMS, Telefon oder Treffen</i></p>
	<p><b>Schenk dir einen Fokus</b></p> <p>Was hat sich für dich bisher bewährt? Wiederhole diesen Fokus immer wieder. Schau, was dir hilft, diese Art von Achtsamkeit nicht zu vergessen. Schau, was dir hilft, dich an positive Erfahrungen mit <i>Achtsamer Körperwahrnehmung</i> zu erinnern.</p>
	<p><b>Herz</b></p> <p>Herzschlag und Stimmung, Seite 114</p> <p>Auf ihr Herz hören, Seite 117</p>