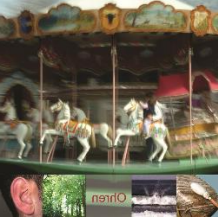
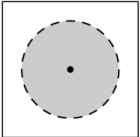
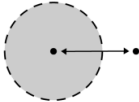
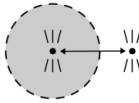


### 13. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
   	<p>Ohren</p> <p>Willst du eher einen Fokus im Alltag? in einer Stresssituation? oder eine Übung?</p> <p>Geräusche hören, nahe und fern, Seite 156 / <b>126</b></p> <p>Atemgeräusch und Stimmresonanz, Seite 157 / <b>127</b></p> <p>Geräuschlandschaft, Seite 158 / <b>128</b></p> <p>Stille schafft Raum, Seite 159 / <b>129</b></p> <p>Das ganze Buch folgt diesem Schema. Du kannst dich auch auf einen der drei Aspekte festlegen: Übung, Alltag, Stress, eine Karte ziehen und dann die dazugehörige Übung nachschlagen.</p>