





14. Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p>Schutz Sichere Orte voller Geborgenheit schaffen, Seite 110 / 140 Grenzen setzen, Seite 111, 141 Warnsignale beachten – achtgeben, Seite 112 / 142</p> <p>Eine, zwei oder drei Anregungen lesen und sich damit auseinandersetzen.</p>
	<p>Erinnere dich an die Erfahrung mit dem „Wertequadrat“ in der Gruppe. Kannst du Bezüge zu deinem Alltag herstellen? Gibt es irgendetwas, das dich überrascht hat? Für als Erfahrung und/oder Erkenntnis dich nützlich ist?</p>

Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p>Schutz Grenzen setzen, Seite 111</p>
	<p>Herz Herzschlag und Stimmung, Seite 114 Auf ihr Herz hören, Seite 117</p>