





## Erfahrungsorientiertes Lernen: Februar bis März 2016

	<p><b>Anregung</b></p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit der Anleitung auf der CD/Audio Download auf der Webseite</p>
	<p><b>Atem</b></p> <p>Atem und Atembewegung <span style="float: right;">Seite 94</span></p> <p>Im Alltag ab und zu 1-2 Atemzüge <span style="float: right;">Seite 95</span></p> <p>Drei Atemräume <span style="float: right;">Seite 97</span></p> <p>Verbindung von Denken, Fühlen und Atmen</p>
	<p><b>Schwerkraft</b></p> <p>Gewicht im Fluss <span style="float: right;">Seite 91</span></p> <p>Vom Boden getragen, zentriert und unterstützt <span style="float: right;">Seite 92</span></p> <p>Den Boden unter den Füßen nicht verlieren <span style="float: right;">Seite 93</span></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiscalini / Rytz (2007) Achtsame Körperwahrnehmung</li> <li>• Sich in Stresssituationen mit dem Atem anfreunden Jon Kabat-Zinn</li> <li>• Gindler in Klassiker der Körperwahrnehmung, (2012), S. 31-39</li> <li>• Klinkenberg (2007) Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie, Vorwort und S. 96-117</li> </ul> <p>Alle Artikel kannst Du Dir als Pdf-Datei auf folgender Website herunterladen: <a href="http://www.achtsamsein.ch">www.achtsamsein.ch</a>, Fortbildungen/achtsame köwa 2016, Passwort: <a href="#">langsam</a></p>