

## Erfahrungsorientiertes Lernen: März 2016

	<b>Anregung</b>
	<p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit der Anleitung auf der CD</p>
	<b>Körperaussenraum</b>  Ihre unmittelbare Umgebung In drei Richtungen atmen Raum einnehmen Distanz und Nähe dosieren  Seiten 206 – 209
	<b>Herz</b>  Herzschlag und Stimmung Wärme und Licht Freudetagebuch (Bohnen) Auf Ihr Herz hören  Seiten 114 -117
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thea Rytz, Bei sich und in Kontakt (2010) Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz S. 51 – 67</li><li>• Mary Stark Whitehouse in Klassiker der Körperwahrnehmung, (2012), S. 263-275.</li><li>• Innerer Kritiker, Auszug aus: Hol dir deinen Körper zurück, Christine Caldwell Kamphausen Verlag, (1997)</li></ul>