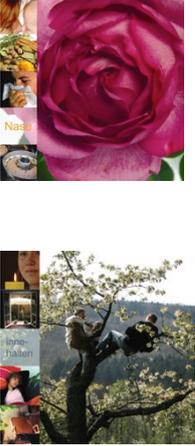


Erfahrungsorientiertes Lernen: Mai - Juni 2016

| | |
|---|--|
|  | <p>An 3 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen Mit oder ohne Anleitung/CD</p> |
|  | <p>Body Scan mit (Aufnahme auf Webseite) zwei mal wöchentlich</p> |
|  | <p>Nase (Seite 136- 137) Gerüche und Wohlbefinden Gerüche und Erinnerungen</p> <p>Innehalten (Seite 132-133) Telefonmeditation Innehalten bevor Sie handeln</p> <p>Mit Stress umgehen (siehe Blatt) Umgang mit Gedanken</p> |
|  | <p>Artikel zum Thema Achtsamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none">- Was ist Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn- Mindfulness für Psychologen: Dem Wahrnehmbaren freundliche Aufmerksamkeit schenken, Paul Grossman- Fragesnack zu Essen und Emotione |