

	<b>Anregung</b>
 <p>oder</p> 	<p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen mit oder ohne Anleitung/ CD abwechseln mit Body Scan</p>
	<p><b>Gähnen</b></p> <p>Kiefergelenk und Nacken, S. 98          Sich wie eine Katze räkeln und strecken, S. 99          Spannung ausgleichen und sich erfrischen, S. 100          Durchbeissen, S. 101</p>
	<p><b>Fokus</b></p> <p>Selbst einen Fokus wählen oder eine Karte zufällig ziehen oder jemanden bitten, für dich eine Anregung auszuwählen</p>
	<p><b>Schriftliche Reflexion</b> – Rückmeldung zur Fortbildung bitte im Word Dokument eintragen und bis März zusammen mit EL-Bericht an Thea und Silvia mailen</p>
	<p><b>Ich kann es ja Mal probieren.</b> Spielraum im Umgang mit Ambivalenz. Thea Rytz, Akzeptanz verkörpern. 2013, Huber  <b>Ich konnte wieder Mal lachen.</b> Bewegungstherapie bei Menschen mit Essstörungen, Annette Escher, Akzeptanz verkörpern 2013, Huber  <b>Embodiment,</b> Hüther, 2006  <b>Die ambulante Ernährungsberatung bei Anorexie und Bulimie,</b> SZE, Nr.5 2007          Zusammenfassung Escher &amp; Rytz Escher, Annette &amp; Thea Rytz (2015).  <b>Achtsame Körperwahrnehmung und Bewegungstherapie bei Menschen mit Essstörungen,</b> in: Praxis der Psychomotorik Heft 2, 87-91.</p>