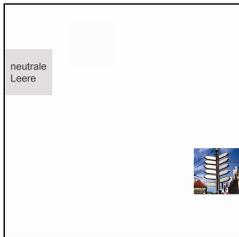


Erfahrungsorientiertes Lernen: Oktober – November 2016

	Erfahrungsbericht
	An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen Mit oder ohne Anleitung
	<p>Zeit im Fluss</p> <p>Die Welt im Wandel Erinnerung, Konstanz und Veränderung Abschied nehmen und neue Anfänge erleben „Nichts ist gewiss ausser der Veränderung“ S. 182-185</p>
	<p>Neutrale Leere</p> <p>Momente dazwischen</p> <p>In der Gegenwart anwesend sein Zwischenräume leer lassen Oszillierende Aufmerksamkeit, S. 214 -217</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwort: Klassiker der Körperwahrnehmung, Johnson/Rytz,2012 • Text zu Schmerz, Darlene Cohen • Text zu Schmerz von Jon Kabat-Zinn
Präsentation	Mitbringen auf Stick oder je nachdem was ihr machen möchtet – Vorhanden: Materialien wie Flipchart, Beamer, Compi, Musikanlage (CD oder auch auf Smartphone) ...
	Gedicht, kurzer Text oder was immer... mitbringen, der für Dich im Zusammenhang mit dieser Jahresfortbildung zu tun hat. Bitte je 22 Mal kopieren und mitbringen!