

Erfahrungsorientiertes Lernen: September – Oktober 2017

	Anregung
	<p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit der Anleitung auf der CD</p>
	Körperaussenraum Ihre unmittelbare Umgebung In drei Richtungen atmen Raum einnehmen Distanz und Nähe dosieren Seiten 206 – 209
	Herz Herzschlag und Stimmung Wärme und Licht Freudetagebuch (Bohnen) Auf Ihr Herz hören Seiten 114 -117
	<ul style="list-style-type: none">• Thea Rytz (2010) . Bei sich und in Kontakt, Kapitel 3: Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz, S. 51 – 67.• Udo Baer (2012). Kreative Leibtherapie, Zwischenleiblichkeit und Resonanz, S. 61-63; Resonanzen, S. 233-241.