

Erfahrungsorientiertes Lernen: Oktober-November 2017

	<p>Anregung</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit oder ohne Anleitung/ CD</p>
	<p>Achtsam Essen</p> <p>Auf den Geschmack achten 144 Appetit auf Nichtessbares 145 Aufmerksam essen und Sättigung wahrnehmen 148 Essverhalten und Gefühle 149 (Beispiele von Audio-Anleitungen)</p>
	<p>Achtsam Duschen</p> <p>Vier Berührungen 204 Achtsam Duschen (download auf Webseite)</p>
	<p>Stressbeobachtungsblatt ausfüllen</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Rytz/Wiesmann, Akzeptanz verkörpern, Huber Verlag (2013): Einleitung, S. 9-35 - Thea Rytz: Bei sich und im Kontakt. 3. Auflage – Mein Körper: Objekt und Subjekt, fremd oder verbunden, S. 19-40. • Optional: Drei Artikel zum Thema: Adipositas und Essstörungen (Somatische Folgen, Ernährungsberatung bei Anorexie und Adipositas) • TED Talk zu wieso Diäten nicht funktionieren: https://www.ted.com/talks/sandra_aamodt_why_dieting_doesn_t_usually_work#t-184050