

Erfahrungsorientiertes Lernen: November 2017 – Januar 2018

	<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"> - Interview mit Jon Kabat-Zinn über Achtsamkeit in Sternstunde Philosophie, 60 Min.: http://www.srf.ch/sendungen/sternstunde-philosophie/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel - Optional: Mindfulness für Psychologen. Dem Wahrnehmbaren freundliche Aufmerksamkeit schenken, Paul Grossman - Fragesnack zu Essen und Emotionen