

## Erfahrungsorientiertes Lernen: Januar – Februar 2018

	<p>Anregung</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>oder weiter mit <b>Bodyscan</b></p>
	<p>Eine Körperwahrnehmungsübung (eine eigene oder aus dem Repertoire der Fortbildung) anleiten und kurzen Bericht darüber schreiben (siehe Blatt).</p> <p>Ihr habt dafür Zeit bis zum August-Modul.</p>
	<p><b>Regenerieren</b></p> <p>Erneuern, auffrischen und zurückgewinnen – Seite 150 Sollte-Möchte-Tagebuch - 151</p>
	<p>Artikel aus dem Buch Akzeptanz verkörpern, Rytz/Wiesmann, (2013), Huber Verlag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hat das denn mit abnehmen zu tun? (Wiesmann)</li> </ul> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmungstherapie bei Adipositas, 2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern Therapeutische Umschau 2013; 70 (2).</li> <li>• Einen tieferen Zugang zu sich selbst finden (Picard); mehr bewegungsorientiert</li> <li>• Versöhnung mit Praline und Co (Brühl); Ernährungsberatung</li> <li>• Da bin ich – ich habe ein Gewicht (Benz); Bewegung</li> </ul>