

Erfahrungsorientiertes Lernen: Januar – Februar 2018

	<p>Anregung</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>oder weiter mit Bodyscan</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>Regenerieren</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"> • Was hat das denn mit abnehmen zu tun? (Wiesmann) <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmungstherapie bei Adipositas, 2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern Therapeutische Umschau 2013; 70 (2). • Einen tieferen Zugang zu sich selbst finden (Picard); mehr bewegungsorientiert • Versöhnung mit Praline und Co (Brühl); Ernährungsberatung • Da bin ich – ich habe ein Gewicht (Benz); Bewegung