

## Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung	Datum
	<p><b>Herz</b></p> <p>Freudetagebuch, Seite 116</p> <p>Ein freudvolles Erlebnis in Therapieheft schreiben</p>	
	<p><b>Gähnen</b></p> <p>Kiefergelenke und Nacken – Seite 98</p>	
	<p><b>Innehalten</b></p> <p>Pausen machen - Seite 131</p> <p>ins Therapieheft schreiben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Welche Momente habe ich wirklich als Pausen erlebt heute?</li><li>- Auf welche Art konnte ich Kraft schöpfen?</li><li>- Und die weiteren Fragen die du auf Seite findest.</li></ul>	