

Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
 <p>Das Diagramm zeigt eine unendliche Schleife, die in drei Abschnitte unterteilt ist: 'Gedanken' (links), 'Gefühle' (Mitte) und 'Empfindungen' (rechts). Ein Pfeil weist auf die Schleife mit der Beschriftung 'oszillierende Aufmerksamkeit'.</p>	<p>Ein kleiner Achtsamkeitsfokus jeden Tag.</p> <p>Nimm dir an vier Tagen pro Woche fünf Minuten Zeit, setz dich hin, lege eine Hand auf dein Brustbein und achte auf deinen Atem, spür auch den Kontakt zum Boden und beobachte deinen Geist (wie deine Aufmerksamkeit hin und herpendelt). Du kannst es nicht richtig oder falsch machen. Sei freundlich neugierig und kehre immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu der Atembewegung zurück, wenn du magst.</p> <p>Du kannst dir dazu auch die Audio-Anleitung von der Webpage herunterladen: Atembewegung. https://www.thearytz.ch/therapieangebote/anregungen-donnerstagsgruppe/ Passwort: freundlich</p>

Woche Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
 <p>Das Diagramm zeigt eine unendliche Schleife, die in drei Abschnitte unterteilt ist: 'Gedanken' (links), 'Gefühle' (Mitte) und 'Empfindungen' (rechts). Ein Pfeil weist auf die Schleife mit der Beschriftung 'oszillierende Aufmerksamkeit'.</p>	<p>Ein kleiner Achtsamkeitsfokus jeden Tag.</p> <p>Nimm dir an vier Tagen pro Woche fünf Minuten Zeit, setz dich hin, lege eine Hand auf dein Brustbein und achte auf deinen Atem, spür auch den Kontakt zum Boden und beobachte deinen Geist (wie deine Aufmerksamkeit hin und herpendelt). Du kannst es nicht richtig oder falsch machen. Sei freundlich neugierig und kehre immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu der Atembewegung zurück, wenn du magst.</p> <p>Du kannst dir dazu auch die Audio-Anleitung von der Webpage herunterladen: Atembewegung https://www.thearytz.ch/therapieangebote/anregungen-donnerstagsgruppe/ Passwort: freundlich</p>