

Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p>Schutz Grenzen setzen, Seite 111</p>
	<p>Herz Herzschlag und Stimmung, Seite 114 Auf ihr Herz hören, Seite 117</p>

Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p>Schutz Grenzen setzen, Seite 111</p>
	<p>Herz Herzschlag und Stimmung, Seite 114 Auf ihr Herz hören, Seite 117</p>