

## Achtsame Körperwahrnehmung

	Anregung
	<p><b>Körperaussenraum</b></p> <p>In drei Richtungen atmen, 207</p>
	<p><b>Neutrale Leere</b></p> <p>In der Gegenwart anwesend sein, Seite 215 Oszillierende Aufmerksamkeit, Seite 217</p> <p>Wähle eine Situation aus, in der dich achtsame Körperwahrnehmung unterstützt hat mit Stress oder mit einer belastenden Situation besser umzugehen. Schicke mir deine Beobachtungen bis am 10. Januar per mail. <a href="mailto:thea.rytz@insel.ch">thea.rytz@insel.ch</a></p>
	<p><b>Atmen</b></p> <p>Versuche immer mal wieder einen Atemzug lang bewusst die Bewegung deiner Atmung zu spüren. Einfach so, ohne daran irgendetwas zu verändern.</p>