

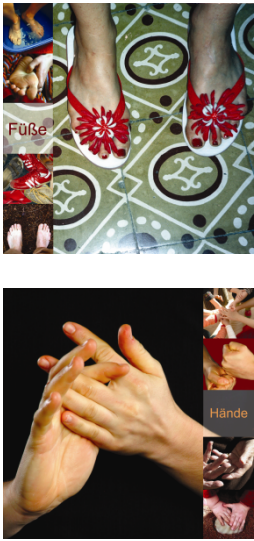



Erfahrungsorientiertes Lernen: März – April

	<p>Anregung</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit oder ohne Anleitung/ CD</p>
	<p>Achtsame Körperwahrnehmungsübung oder Body Scan - Anleitung selbst sprechen und auf CD kopieren oder als mp3 Datei via, https://wettransfer.com / www.dropbox.com , etc.</p> <p>Mindestens 10-höchstens 20Min. CD oder Audio-Datei mailen oder mitbringen! (bis Ende Fortbildung erhält jede ein persönliches Feedback zur Anleitung)</p>
	<p>Füsse (S. 166-169)</p> <p>Fussbad und Fussmassage Beweglichkeit in den Füßen Barfussgehen Wo ihre Füße sind, sind Sie</p> <p>oder</p> <p>Hände (S. 106-109) Handinnenfläche und Atem Fingerkuppen und Atemräume Viele Handgriffe jeden Tag Händedruck</p>
	<p>Ankommen in der Gegenwart durch achtsame Körperwahrnehmung, Rytz, Wiesmann, Trauma – Zeitschrift für Psycho-traumatologie und ihre Anwendungen 14 Jg. (2016) Heft 2</p> <p>Das Gedächtnis des Körpers, GEO Magazin, 2/2013</p> <p>Optional: Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung, Babette Rothschild, 2002, S. 65 – 133.</p>