

## 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, <a href="https://wettransfer.com">https://wettransfer.com</a> / <a href="http://www.dropbox.com">www.dropbox.com</a> , etc.</p> <p>Mindestens 10-höchstens 20Min. <b>CD oder Audio-Datei mailen oder mitbringen!</b> (bis Ende Fortbildung erhält jede ein persönliches Feedback zur Anleitung)</p>
	<p><b>Füsse (S. 166-169)</b></p> <p>Fussbad und Fussmassage Beweglichkeit in den Füßen Barfussgehen Wo ihre Füße sind, sind Sie</p> <p><b>oder</b></p> <p><b>Hände (S. 106-109)</b> Handinnenfläche und Atem Fingerkuppen und Atemräume Viele Handgriffe jeden Tag Händedruck</p>
	<p><b>Ankommen in der Gegenwart durch achtsame Körperwahrnehmung</b>, Rytz, Wiesmann, Trauma – Zeitschrift für Psycho-traumatologie und ihre Anwendungen 14 Jg. (2016) Heft 2</p> <p><b>Das Gedächtnis des Körpers</b>, GEO Magazin, 2/2013</p> <p><b>Optional:</b> <b>Der Körper erinnert sich.</b> Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung, Babette Rothschild, 2002, S. 65 – 133.</p>