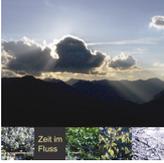
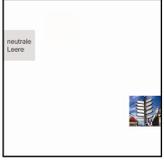


	<p>Tagebuch</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen mit oder ohne Anleitung</p>
  	<p>Aus folgenden Kapiteln je zwei Anregungen auswählen und praktizieren:</p> <p>Schmerz Seiten 170-173</p> <p>Zeit im Fluss Seiten 182-185</p> <p>Neutrale Leere Seiten 214-217</p>
	<p>Präsentation max. 10 Minuten zur Integration von Achtsamer Körperwahrnehmung in deine Arbeit.</p> <p>½ bis 1 Seite Text zu: Was ist Achtsame Körperwahrnehmung (evtl. in deinem Arbeitskontext)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwort: Klassiker der Körperwahrnehmung, Johnson/Rytz, 2012 • Text zu Schmerz, Handout von Silvia (3Seiten) • Evaluation WB ausfüllen und zusammen mit letzter EL an uns mailen – Danke!