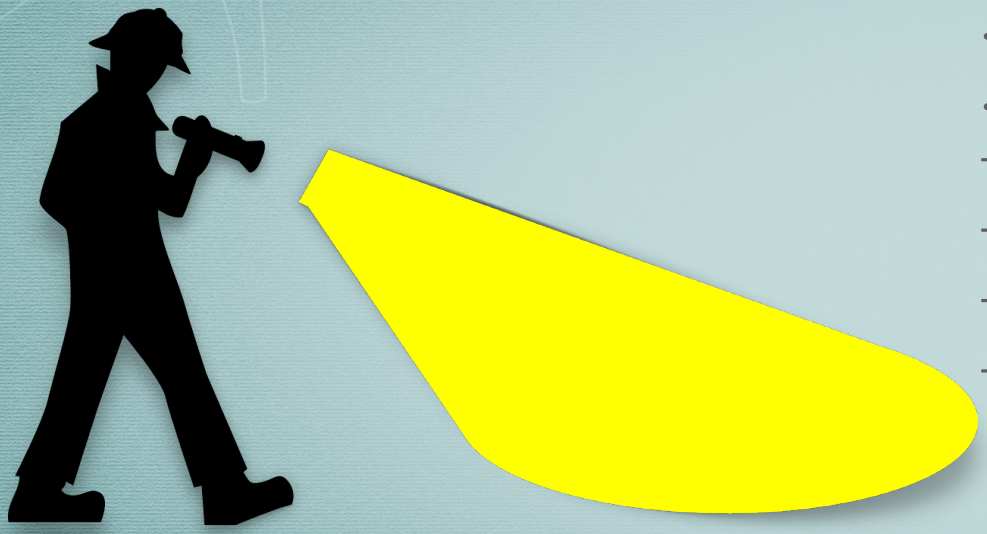
VII Modul: Achtsamkeitsübungen



.Lerne präsent zu sein!
.Achtsamkeitsübungen:

- Morgens beim wach werden
- Aus dem Haus gehen
- Auf der Arbeit
- Bei der Essens-Zeit



Morgens beim wach werden



Beim aus dem Haus gehen:
Draussen auf der Strasse



Auf der Arbeit



Bei der Essens-Zeit