

HERZHAFTES UND LIEBEVOLLES ÜBEN

*Die Übungen tragen zur eigenen
Gesundheitsförderung bei.*

*Sie unterstützen die Gesundheit
der Menschen, indem sie ihnen
die **FÄHIGKEIT** vermitteln, sich
FÜR SICH SELBST einzusetzen.*

*Auf **MÜHELOSE** Weise sich
etwas **ANGENEHMES** und
GUTES GÖNNEN.*

Liebevoller BodyScan

*– my body, my friend
(24 Minuten)*

*Im BodyScan werden wir auf verschiedene Weise warmherzige
Aufmerksamkeit in jeden Körperbereich lenken. Uns von
einem zum anderen bewegen und uns im freundlichen und
mitfühlenden Umgang mit jedem einzelnen davon üben.*

*Wir werden unser Gewahrsein mit Neugierde und Freundlichkeit
auf den Körper ausrichten. Vielleicht ist es hilfreich, sich
als Forscher zu sehen, der sich auf Entdeckungsreise in den
eigenen Körper aufmacht.*

*Du kannst dich für den BodyScan hinlegen oder ihn im Sitzen
durchführen.*

