

# Achtsame Körperspürreise

## Live-Online-Seminar

Darstellung der Unterschiede dieser Übungen zu anderen Anwendungen wie beispielsweise Fantasiereise, Yoga Nidra und anderen Meditaionsformen.

Worauf ist zu achten, und wie leite ich an? Rahmenbedingungen, Körperhaltungen, Wortwahl, Betonung, Sprache, Sprechgeschwindigkeit, Pausen. Du erlebst die achtsame Körperspürreise in der Praxis