

## Reflexionsfragen II

# Körper- achtsamkeit

Um die Körpersignale noch besser zu hören und mit deinem Körper in Kontakt zu sein, kannst du dir diese Fragen täglich stellen. So legst du die Aufmerksamkeit auf besondere Weise immer wieder auf bestimmte Körperregionen und kannst erforschen, wie Körper und Geist zusammenspielen. Frage dich daher:

**Was schlägt mir auf den Magen?**

---

---

---

---

**Was geht mir an die Nieren?**

---

---

---

---

**Worüber zerbreche ich mir den Kopf?**

---

---

---

---

**Was nimmt mir den Atem?**

---

---

---

---

**Was blockiert mich (Rücken, Wirbelsäule)?**

---

---

---

---

---

---

---

---

