



INNER GARDENING

**Bring' deinen inneren
Garten zum Erblühen!**

10 Tages Online Kurs
von Hannah Lisa Linsmaier

**TAG 5 : Spüre deine Körperpräsenz
und lasse deine innere Sonne strahlen**

Der heutige Tag steht im Zeichen deines Körpergewahrseins. Wir werden einen Bodyscan machen, eine der bekanntesten Übungen aus dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn. Die Konzentration auf verschiedene Körperteile können, wie auch dein Atemfluss, dein Anker sein und dir helfen, dich zu erden, auch wenn es mal stürmisch zugeht.

Ich freue mich auf deine Eindrücke:
mail@hannahlinalinsmaier.de
Deine Hannah Lisa

Hier ist Platz für Deine Journaling Gedanken.

