

Sessie 2 Omgaan met obstakels

Inhoud

- 2.01 Omgaan met obstakels
- 2.02 Tips voor de bodyscan
- 2.03 Over het lichaam en in het lichaam zijn
- 2.04 De zijn-modus, direct ervaren van ons lichaam
- 2.05 Aandacht voor de ademhaling
- 2.06 Leven met aandacht, praktische aangrijpingspunten
- 2.07 Veelgestelde vragen
- 2.08 'Even L-even' (verh.)
- 2.09 'Als ik sta, dan stá ik' (verh.)
- 2.10 Thuiswerk voor de week na sessie 2