



Name Barbara Scheidtweiler 	Heimatschule Schulamnt für den MK	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness, Rovaniemi, Januar 2023
--	--------------------------------------	--

## Meine eindrücklichste Erfahrung/Beobachtung

Wenn Du an Deine Reise und die Schulbesuche zurückdenkst, was ist Dir am eindrücklichsten in Erinnerung geblieben? Woran denkst Du zuerst? Was hat Dich zum Nachdenken angeregt (positiv wie auch negativ)? Was hast Du in Deiner Schule über Deine Erfahrungen berichtet?

Notiere zu einigen Buchstaben Schlagworte, mit denen Du zu den Impulsfragen Auskunft gibst.

<b>A</b>	Achtsamkeit , Atmen
<b>B</b>	nicht bewerten
<b>C</b>	
<b>D</b>	Dunkelheit
<b>E</b>	Eisloch
<b>F</b>	Fühlen
<b>G</b>	gutes Gefühl
<b>H</b>	
<b>I</b>	
<b>J</b>	
<b>K</b>	den Körper spüren
<b>L</b>	Langsamkeit

<b>M</b>	
<b>N</b>	neutral annehmen
<b>O</b>	alles ist okay
<b>P</b>	(Auto-)Pilot
<b>Q</b>	
<b>R</b>	Ruhe
<b>S</b>	staunen
<b>T</b>	
<b>U</b>	üben
<b>V</b>	
<b>W</b>	wohlfühlen, wahrnehmen
<b>X</b>	Ziehenlassen der Gedanken
<b>Y</b>	
<b>Z</b>	