

# Achtsamkeits Challenge



5. - 8. April 2022



## Tagesaufgabe

Heute wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten und darauf achten, welche Signale er uns sendet.

## Wenn ich aufstehe...

## In verschiedenen Räumen

## Wenn ich mit Menschen zusammen bin

## Körperbedürfnisse