

Erfahrungen mit der Körperreise

Bitte notiere hier deine Erfahrungen mit der Körperreise. Benenne in der linken Spalte die Körperbereiche, auf die du besonders – angenehm oder auch unangenehm - reagiert hast. Beschreibe in den Spalten rechts, welche Körperwahrnehmungen du erlebt hast, welche Emotionen und/oder welche inneren Bilder evtl. aufgestiegen sind. In Violett ist ein Beispiel angefügt.

<i>Körperbereich</i>	<i>Körperliche Reaktion</i>	<i>Emotionale Reaktion</i>	<i>Innere Bilder</i>	<i>Gedanken</i>	<i>Sonstiges</i>
Lunge	Enge	Angst	Dunkelheit	Kindheits- erinnerung	-