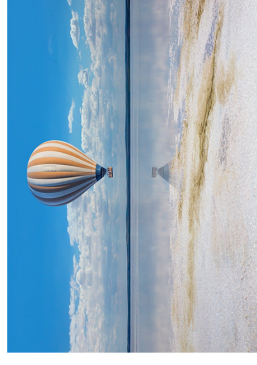
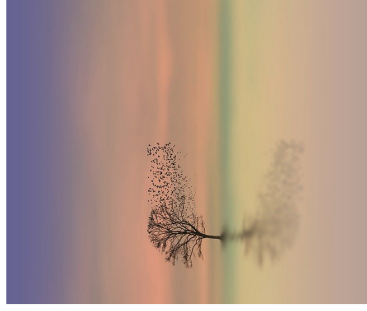


Bewusst Sein

 CREATIVE CHANGE WORK
Anja Sina Scheer



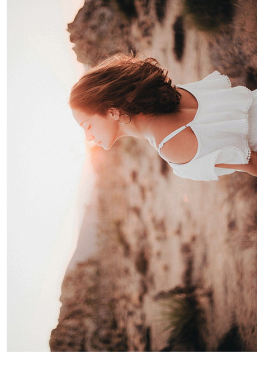
sich in Entspannung treiben lassen



hinaufdriften in Entspannung



eintauchen in Entspannung



atmen in die Entspannung



Entspannung geschehen lassen



Entspannung in die Tiefe



Stimme, die der Entspannung entspringt

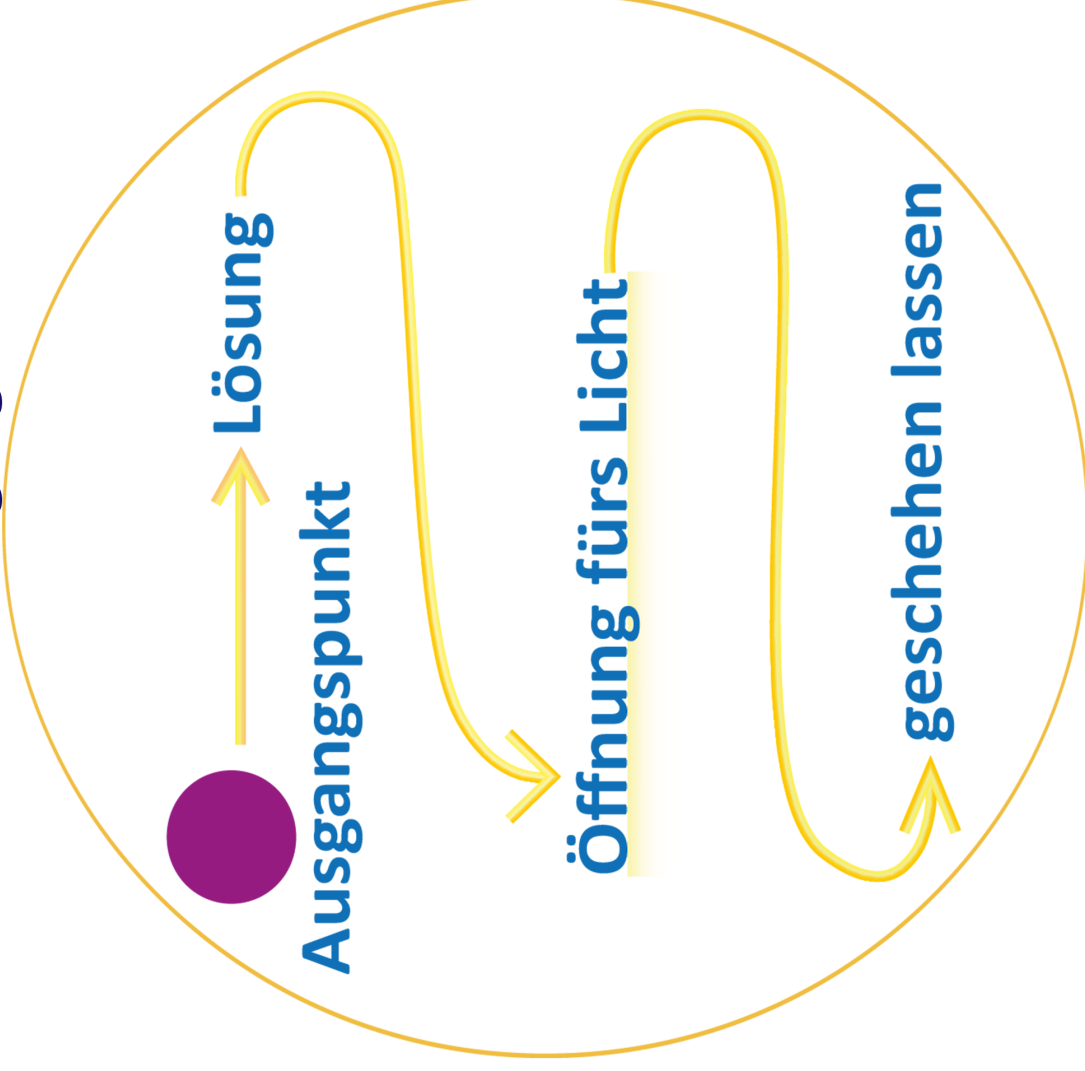


aus der Entspannung in den Körper atmen

Entspannungsmöglichkeiten

Bewusst Sein - Entspannung

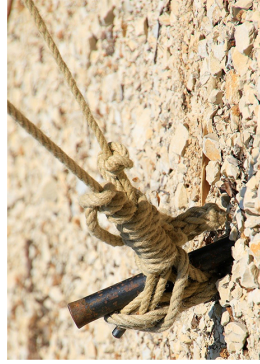
Vorgang



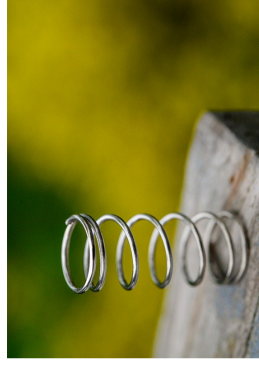


CREATIVE CHANGE WORK
Anja Sina Scheer

Bewusst Sein



Entspannung



BewusstSein-Entspannung

Inspiration

1. Wenn du merkst, dass du in einem Bereich unentspannt bist, werde dir der Art der Spannung und damit auch der Richtung in die du anspannst bewusst. Was macht es es einfach nur wahrzunehmen?
2. Was passiert, wenn du dein Bewusstsein in die Gegenrichtung zur Spannungsdynamik ausrichtest?
3. Nimm wahr wie jeweils in den verschiedenen Ebenen die Gitternetzstruktur sich mit dem Fokus auf Entspannung verändert und wie die Räume dazwischen sich anders erfüllen.