	T
1. oder	1. Sag´ Hallo zu deinem Atem: Hände auf den Körper legen Die Atembewegungen beobachten ohne einzugreifen Was spüre ich heute? 6 Atemzüge
2. O. OCH OCH FA AA EA AA AA	2. Schultern und Arme aktivieren Arme liegen neben dem Körper EA: rechten Arm gestreckt nach hinten führen und dort ablegen AA: rechten Arm zurückführen EA: linken Arm gestreckt nach hinten führen und dort ablegen AA: linken Arm zurückführen Im Wechsel rechts und links im natürlichen Atemrhythmus bewegen 6 Wiederholungen
3. SEL SEA AA LI EA	3. Beine und unteren Rücken aktivieren Füße aufstellen Die Beine zum Körper herannehmen, die Hände liegen auf den Knien, die Finger zeigen zu den Füßen AA: rechtes Bein näher zum Bauch nehmen EA: rechtes Bein zurückführen EA: linkes Bein näher zum Bauch nehmen EA: linkes Bein zurückführen Im Wechsel rechts und links im natürlichen Atemrhythmus bewegen 6 Wiederholungen
4. oder od	Entspannt liegen, die Empfindungen, die auftauchen, wahrnehmen 6 Atemzüge Erklärung: EA= Einatem AA= Ausatem Den Atem nicht verändern, nur beobachten. Die Bewegungen dem natürlichen Atem
	anpassen, nicht umgekehrt.