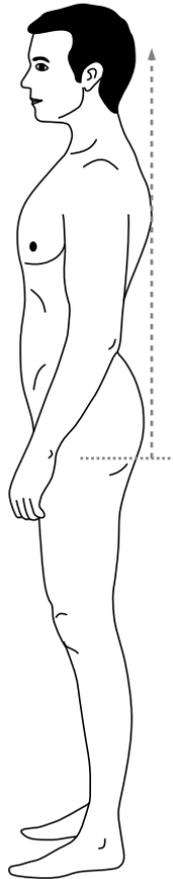


Der Handlungsgradient

Die große Richtung des Achtsamkeitsprozesses im Körper entwickelt sich, ausgehend vom Beckenboden, ansteigend hoch in den Kopf.



**Handlungs-
intensität
nach oben
zunehmend**