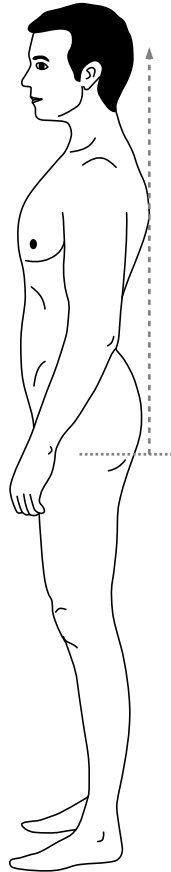


## **Der Handlungsgradient**

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



**Handlungs-  
intensität  
nach oben  
zunehmend**