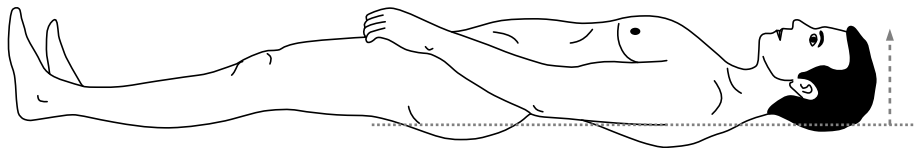


## **Der Gefühlsgradient**

**Die kleine Richtung des Achtsamkeitsprozesses im Körper entwickelt sich, ausgehend vom Rücken, ansteigend zur Vorderseite.**



**Gefühlsintensität nach vorne zunehmend**