

Bye Bye Stress!

Jeder kennt ihn. Niemand braucht ihn:
Den Stress. Hier erfährst du, wie dein
Körper erlernte Stressmuster einfach
loslassen kann.

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zum Abschluss des Trainings:

1. Wie fühlst du dich jetzt nach dem Training im Körper?
2. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
3. Wenn du vorhin eine unangenehme Empfindung beschrieben hast:
Wie fühlt sich dieser Bereich jetzt an?
4. Wie ist deine Stimmung jetzt?
5. Hast du im Training heute etwas erlebt, dass du dir für stressige
Situationen merken möchtest?
6. Was hat dir das Training heute gebracht?

„Minute für mich“: Schließe deine Augen. Spüre die Füße am Boden.
Mit jedem Ausatmen lass allen Stress aus dem Körper hinaus fließen.