

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 zu Beginn des Trainings:

Schön, dass du dir Zeit für dich nimmst!

1. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
2. Hast du eine Empfindung im Körper, die unangenehm ist?
Wenn ja, beschreibe sie kurz: Wo ist sie und wie fühlt sie sich an?
3. Wie ist deine Stimmung heute?
4. Wann in deinem Alltag erlebst du Stress?
5. Wie erlebst du deinen Körper, wenn du gestresst bist?
6. Was wünschst du dir von dir selbst für stressige Situationen?