

## **Fragebogen zum Abschluss des Trainings:**

1. Wie fühlst du dich jetzt nach dem Training im Körper?
2. Wie geht es deiner Atmung jetzt?
3. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
4. Wenn du vorhin eine unangenehme Empfindung beschrieben hast:  
Wie fühlt sich dieser Bereich jetzt an?
5. Wie ist deine Stimmung jetzt?
6. Wie ist deine Gedankenwelt jetzt?
7. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?