

# Zurück zum Körper.

Lerne die Basics, wie du ganz bei dir ankommst und deinen Körper noch bewusster spürst.

**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. Wie geht es deiner Atmung heute  
(z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich spür es nicht/...)?
3. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
4. Hast du eine Empfindung im Körper, die unangenehm ist?  
Wenn ja, beschreibe sie kurz: Wo ist sie und wie fühlt sie sich an?
5. Wie ist deine Stimmung heute?
6. Wie ist deine Gedankenwelt heute  
(z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?