

## Fragebogen zum Abschluss des Trainings:

1. Wie fühlst du dich jetzt nach dem Training im Körper?
2. Wie präsent fühlst du dich jetzt?  
Beschreibe kurz, wie du das erlebst.
3. Wie ist deine Stimmung jetzt?
4. Wie ist deine Gedankenwelt jetzt?
5. Damit diese wichtige Grundübung noch besser in dein Unterbewusstes übergeht: Zeichne dich in deinem Ei. (Es ist egal, ob du glaubst, dass du zeichnen „kannst“). Häng dir diese Zeichnung irgendwo auf, wo du sie jeden Tag siehst. (z.B. im WC, als Handyhintergrund...)
6. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?