

# Power statt Aua!

Wie man mit unangenehmen Körperempfindungen umgeht und zurecht kommt.

**Wohl.Fühl.Zeit**

## **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. Wie geht es jetzt der unangenehmen Empfindung, die du vorhin beschrieben hast?
5. Wie ist deine Stimmung jetzt?
6. Wie ist deine Gedankenwelt jetzt?
7. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?