

Danke, liebe Angst...

Erlerne den heilsamen Umgang
mit unserer wertvollsten Freundin
und Helferin: der Angst.

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zum Abschluss des Trainings:

1. Wie fühlst du dich jetzt nach dem Training im Körper?
2. Wie hast du dich nach dem Loslassen in der Angst Übung gefühlt?
Konnte deine Angst freier fließen?
3. Zeichne dich in deinem Ei, geschützt und intakt. Die Angst darf
fließen, sie ist eine wertvolle Energie, die dich aufweckt.
4. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?