

# Lebens- Freude? Jaaaaa!

Richtig, auch ein freudiges Gefühl dem  
Leben gegenüber, lässt sich trainieren.  
Ist das nicht großartig?

**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. 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. Spür einen Moment nach: Was strahlst du jetzt aus?  
Wie wirkst du in diesem Moment auf deine Umwelt?  
Ist an deiner Ausstrahlung etwas anders als vor dem Training?
8. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?