

Wut tut gut!

Oft unterdrückt, selten genutzt:
Lerne deine Wut heilsam einzusetzen.

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 ist deine Stimmung jetzt?
5. Wie ist deine Gedankenwelt jetzt?
6. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?