

Sei lieb zu dir.

Die innere kritische Stimme redet
meist zu viel. Jetzt schließen wir
endgültig mit ihr Frieden.

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 ist deine Stimmung jetzt?
5. Wie ist deine Gedankenwelt jetzt?
6. Was war besonders interessant oder überraschend für dich an der Arbeit mit dem inneren Kritiker/ der inneren Kritikerin heute?
7. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?