

Moment mal...

Das Leben voll auskosten und jede
Sekunde wirklich anwesend sein.
Das ist die Kraft des Moments.

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. Wann warst du heute im Training so richtig im Moment?
Wie war das für dich?
7. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?