

Moment mal...

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

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zu Beginn des Trainings:

Mach kurz die Augen zu und sei einfach da,
ohne etwas Bestimmtes zu wollen.

1. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
2. Wie geht es deiner Atmung heute
(z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich spür es nicht/...)?
3. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
4. Wie ist deine Stimmung heute?
5. Wie ist deine Gedankenwelt heute
(z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?
6. Wann in deinem Alltag fällt es dir leicht im Moment zu sein?
7. Wann in deinem Alltag wärst du gern noch mehr im Moment?