

# Sorgen los werden.

Sorgen sind wie Nudeln: Man macht sich  
Immer zuviele davon. Hier lernen wir,  
einfach nur so viele zu machen, wie nötig.

**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. Machst du dir in diesem Moment Sorgen wegen etwas bzw. jemandem?
7. Fazit: Was hat dir das Training heute gebracht?