

| Beschreiben Sie, welche Übung Sie durchführten in welcher Situation | Was haben Sie erlebt und gefühlt? |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | Achtsamkeitsübung(en) |
|------------|------------------------------|
| Montag | |
| Dienstag | |
| Mittwoch | |
| Donnerstag | |
| Freitag | |
| Samstag | |
| Sonntag | |