

# REFLEXIONSBOGEN

„BeSINNungs“ Breath Walk zur Sensibilisierung für das Thema Achtsamkeit

## VOR DEM WALK

So geht es mir gerade: gelassen | \_\_\_\_\_ | gestresst

Meine Erwartungen/ Wünsche: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## NACH DEM WALK

So geht es mir gerade: gelassen | \_\_\_\_\_ | gestresst

Das hat mir besonders gut gefallen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Das hätte ich mir noch gewünscht: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Anmerkung/ sonstiges Feedback: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gesamtbewertung: 

**DANKE** fürs Mitmachen!  
Die Verfasserinnen dieses Breath Walks  
*Nare, Maxime & Antonia*