

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