

# DEIN 7 TAGE TRAINING ZU ENERGIE UND WOHL- GEFÜHL

TAG 1

TAG 2



BodyRelease®

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

Notiere Folgendes:

- Meditation gemacht ja/nein
- 3 Dinge, für die du dich selbst anerkennst
- Wie fühlst du dich? (vor und nach der Meditation)