

Checkliste Teil 1

Führe diese Liste täglich und schreibe auf, was du wahrgenommen hast.

Datum	Welche Stelle im Körper	Was geschieht
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Reflektiere anschließend, was sich für dich in deiner Körperwahrnehmung und im Kontakt mit deinem Körper verändert hat.
