

30 Tage Achtsamkeit

| Tag | Datum | Übung | Wie war das für dich? Was hast du gefühlt? |
|-----|-------|-------|--|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |

Probiere jeden Tag eine andere Übung aus.
So füllst du deinen Achtsamkeits-Monat!



**ANTI-STRESS-
TEAM**