

30 Tage Achtsamkeit

Tag	Datum	Übung	Wie war das für dich? Was hast du gefühlt?
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

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



**ANTI-STRESS-
TEAM**