

Reflexionsbogen – Üben ohne Audiunterstützung [achte Woche]

Du hast die letzte Woche die formelle Achtsamkeitspraxis aus den Hausaufgaben ohne Audios gemacht. Reflektiere über deine Erfahrungen dabei.

Welche Erfahrungen hast du mit der Praxis ohne Audios gemacht?

Was hast du gelernt für deine regelmäßige Praxis?

Was ist für dich hilfreich gewesen?

Was hast du dabei über dich gelernt?