



Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir Notizen dazu.
- Schau dir auch nochmal deine Ressourcenliste von gestern an - gibt es mehr Energiefresser oder -geber?
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)